بنت النيل





درية شفيق

مبروك عليك







هذا الثوب أمنية كل فتاة .. رخيص
ومناسب لسن الزواج .. نعرضه
لصاحبات هذا الظرف الجميل ..

تقاليد الديوان !

كل حكومة لها نظم وتقاليد ، وأبدع ما فى مصالح الدولة هذه التقاليد التى يأبون عليها التغيير أو التحوير ، فالقديم على قدمه حتى أصبحنا بحق أمة التقاليد !

اذا أرادوا تعيين موظف عقدوا لذلك لجنة ، تقدم رأيها للجنة أخرى ثم يصدر قرار التعيين بعد وقت قد يطول فيسوء العمل نتيجة التأخير ! وقد يفكرون فى شراء كتاب يقصد منه تثقيف التلاميذ أو الدعاية للبلد ، فتنعقد لذلك لجنة ثم لجنة ، ثم يرقى بعض أعضاء اللجان ويحل غيرهم فيبدأون الدراسة من جديد حتى ينتهى العام الدراسى ويفتقد التلاميذ كتبهم أو تضيع فرصة الدعاية فى الكتاب المرقوب !

وقد شهدت بنفسى موظفا يرتقب تعديل وظيفته فى وزارة المالية ، ولم يكن فى هذا التعديل محسوبية أو ايثار ، وكان يفصل فى هذا الموضوع موظفان كبيران فى حجرتين يفصل بينهما حائط ، فنظرا الموضوع وفرغا منه بعد ثمانية عشر شهرا ! ولم يجد الحائط الذى جمع بينهما فأن أوراق الموظف ينبغى أن تخرج من عند أحدهما الى « أرشيفه الخاص » ثم الى « أرشيف عموم الوزارة » ثم تنتقل الى « أرشيف خاص » بالموظف الكبير الثانى ، وهكذا سافرت أوراق الموظف بين الحجرتين فى سنة ونصف كأنها محملة على بعير بين القاهرة وموسكو ! !

وينبغى أن نذكر والاسف يملأ قلوبنا أن موظفى الدولة الذين يلقون هذا العنت فى مسائلهم الخاصة بعملهم، يلقى عشرة أضعافها الاهالى أصحاب الحاجات فى مختلف المصالح والوزارات ، واذا لم يصدقنى القارىء فليذهب الى أية وزارة يتخيرها فى أية ساعة من نهار وسوف يجد متاعب الجماهير لايحدها حد من المماطلة والتسويف أو من سوء المعاملة دون أن يراعى كثير من الموظفين أنهم يعيشون لخدمة هذا الجمهور الذى يلقونه بأسوأ ما يلقى به صاحب حاجة فى أية أمة من أمم الارض .

فى الحق أن « بنت النيل » كانت فى حاجة الى مقال آخر أكثر مناسبة لها ولكن ما نلاحظه دفعنا الى كتابة هذا المقال ، وليس لى من غاية الا أن أذكر أهل الذكر أن مصرنا الحديثة تتطلع الى الجد والعمل والنشاط ، وأن تقاليد المصالح وسياسة اللجان لا تغنى أمة ترجو أن تتبوأ مكانها بين الامم قبل أن تغرب عنها شمس الحياة .

درية شفيق

أشياء تلفت النظر

لفضيلة الأستاذ محمود أبو العيون

تحت هذا العنوان كتب حضرة الكاتب الالمعي الدكتور ابراهيم عبده مقالا فى بنت النيل سبتمبر سنة ١٩٤٧ يلفت النظر الى مسائل تتصل بالتشريع الاسلامى ، وقد كتبه وهو يتوجس خيفة أن يزعمه الناس فى نقده زائغا ضالا ، فلذا رأيناه يعتصم بوثيقة ميلاده بأنه مسلم ، ومسلم أصيل يمت الى الرسول الكريم بصلة ونسب

ونحن نطمئن الاستاذ الجليل بأنه لا شىء فى مقاله يؤثم ، اذ أنه لم يتجاوز حدود التساؤل فيما عسى أن يجهله من اجراءات تتصل بالتشريع الاسلامى ، وبعضها ليست منه ، ونحن نجيبه الى ما قصد اليه :

١ — رفعت الى حضرته حادثة وهى : أن امرأة طلقت من زوجها ، وحكم لها بنفقة عدة لمدة عام ، ثم تزوجت بزوج آخر بعد ثلاثة شهور من طلاقها ، فظلت تأخذ النفقة من زوجها الاول الى آخر العام ، ثم طلقت من زوجها الثانى ، وحكم لها بنفقة عدة لمدة عام ، ثم تزوجت بزوج آخر بعد ثلاثة أشهر من طلاقها ، وظلت تأخذ النفقة من زوجها الثانى الى آخر العام ، وفعلت بأزواج كثيرين ، وجعلت ذلك كتجارة ويقول حضرته معلقا على ذلك هل يجوز أن تستمتع مطلقة بمال المطلق وهى فى فراش آخر يقوم بأودها والتزاماتها زوج جديد .

ونحن نقول لحضرته لا يجوز ذلك ، وأن المطلقة اذا تزوجت بعد انقضاء ثلاثة أشهر من طلاقها سقطت نفقتها عن المطلق ، فما على المطلق الا أن يثبت للقاضى الشرعى أنها تزوجت فيحكم القاضى بسقوط النفقة عنه فى الحال ، فأن زواجها بعد الثلاثة الشهور من طلاقها دليل على انقضاء عدتها

٢ — ينتقد حضرته : اجراءا شرعيا فى مسألة هى أن الزوج يعيش مع زوجته الى أن تبلغ الاربعين أو الخمسين ، ثم يطلقها ويدفع لها مؤجل المهر ، ويقول فى ذلك : قد يتزوج الرجل زوجة فى السادسة عشرة من عمرها ، ثم يحتفظ لها بمائة جنيه كمؤخر صداق مثلا ، فاذا كبرت وبلغت الاربعين أو الخمسين وراق له أن يبدلها بأخرى فى العشرين من عمرها ، ويمضى الرجل فيطلق زوجته القديمة ويعطيها مؤخر الصداق مائة من الجنيهات ، أليس فى هذا شىء من الظلم ، ثم يقول أليس من العدل أن يكون لها تعويض من زوجها القاسى مقابل هذه السنين التى فقدت فيها شبابها ، وهى قائمة على حبه وخدمته ؟

ونقول لحضرته : لا ظلم فيما فعل الزوج من تطليق زوجته بعد الاربعين أو الخمسين أو الستين — وان كان يحسن أن لا يفعل — فأن الزواج شركة بين الزوجين تثبت بايجاب وقبول ، وهما يتعاونان على الحياة ما دام الوفاق والرضا قائمين بينهما — طال الامد أو قصر — فاذا تعذر الوفاق لسبب من الاسباب واستنفدت وسائله المرسومة فى كتاب الله ، وظنا أن لا يقيما حدود الله ، فان الله رخص لهما الانفكاك ، وقد يكون النفور منها أكثر مما يكون منه ، وقد يكون النفور منه ، وقد يكون منهما معا ، وتصبح العشرة بينهما نكدا ، فلهما أن يفترقا بطلب من أحدهما ، أو باتفاقهما ، فعسى أن يكون فى الفرقة بينهما سبيل الخير لكل منهما — وان يتفرقا يغن الله كلا من سعته وكان الله واسعا حكيما — فقول حضرة الدكتور بعد ذلك « اذا لم يكن فى الشرع ما يحمى مثل هذه السيدة حماية واضحة ، فهل فى مقدور الدولة أن تحصن قواعد الشرع بقوانينها المدنية ، حتى لا يكون هناك محل لتساؤل ، أو مكان لتعليق المعلقين » قوله ذلك : ليس مقبولا على اطلاقه ، فان الشارع الحكيم قد توخى كل السبل التى ضمنت للمرأة حمايتها ، والمحافظة على حقوقها نحو الزوج حين قيام الزوجية وبعد انفكاكها فلم يظلم الشارع المرأة حتى تحتاج الى حمايتها بقوانين مدنية من أوضاع البشر ، تحصن قواعده ، وتكمل نقصه !.

٣ — ونحن مع حضرة الدكتور فى أن الناس قد اتخذوا التنقل من الاديان حيلة يتوسلون بها الى أغراضهم وأهوائهم « فكل يوم نقرأ فى الصحف أن فلانا أسلم ، وان سيدة أسلمت ، ثم تأتى لنا الانباء بسبب هذا الاسلام ، فاذا هو يريد أن يتخلص من نفقة ، أو هى تريد أن تفرغ من زواج حالة مسيحية دون الفراغ منه ، وان هى الا أيام معدودات واذا بأصحابنا قد ارتدوا عن الاسلام ، ودخلوا فى دينهم من جديد » وحق قول الدكتور « ألست ترى معى أن مثل هؤلاء ملحدون ، لا هم على دين محمد ولا على

أدب المناقشة

تلقيت فى البريد كتبا رقيقة وأخرى عنيفة تعليقا على مقال «أشياء تلفت النظر» وقد تخيرت المجلة من النوع الاول مثالا هو كتاب الاستاذ العالم الشيخ محمود ابو العيون سكرتير عام الازهر كنموذج رفيع لادب المناقشة بجانب ما تضمنه نقاش فضيلة الاستاذ الجليل من العلم بالدين ، وهو أهله وواحد من حماته النادرين ، وقد قصد الاستاذ التفسير لمن لا يعلم ، وهى طباع علماء الدين البارزين

واذا لم يكن فى مقدورى أن أقر فضيلة الاستاذ أبو العيون على كل ماجاء فى رده فان تعليقه على المقال كان أسوة طيبة لمن يعرض لشؤون الدين والدنيا ويرجو صلاح الامور للناس أجمعين

وقد تمنيت على صاحبة « بنت النيل » أن تنشر صورة لكتاب عنيف حتى يرى الناس لونا آخر من أدب المناقشة ، ولكنها أبت بحجة أن الصحافة شىء يقصد به تنوير الاذهان وتثقيف العقول وليست سبا وحشوا يبعد بها عن الادب الرفيع .

ابراهيم عبده

دين اليسوع ؟ وأن المحكمة الشرعية تسهل بنية خالصة هذا التلاعب بالاديان » ولكنى أرجو أن يلتمس حضرته العذر للمحكمة الشرعية ، فأن الرجل اذا تقدم للقاضى الشرعى ، وقام القاضى بامتحانه والتحرى عنه ، فهل بعد ذلك يرده ولا يقبل اسلامه ، والاشهاد عليه ؟

انتصر خالد بن الوليد فى حروب الردة انتصارا باهرا حتى كان الرجل حين يلقاه يعلن اسلامه فلا يقبل خالد منه ذلك ويقتله ، ويعلن مالك ابن نويرة اسلامه فيقتله خالد، ويبنى بأرملته، ويقول خالد فى هذا: ان اسلام مالك وأضرابه انما كان بألسنتهم لا بقلوبهم خوفا منه، فيغضب عمر بن الخطاب ويقول : هلا فتشت عن قلوبهم ، ويشكوه للخليفة أبى بكر ، ويشير عليه بعزله فيرده الخليفة ولا يفعل خشية انتقاض المرتدين ، ويقول فى ذلك : انى لا أغمد سيفا سله الله فى الاسلام، ولكن عمر أسرها فى نفسه ، وعزله من القيادة فى حروب الروم بعد توليته الخلافة

وأنا مع الدكتور فى قوله الحصيف : « واذا لم يكن فى ديننا الا السماحة ، لانه دين حق يحسن الظن بمن يدخل فيه ، أليس هناك من قوانين الدولة قانون يقف هذا الالحاد ويحد من هذا الاستهتار بالدين » ولكنا نقول لحضرته ان الدين الاسلامى رتب آثارا وعقوبات مادية واجتماعية على الردة فى الاسلام ، الا أن حكوماتنا لم تعمل على تنفيذ هذه العقوبات ، مع أنها لو فعلت هذا لقضت على ذلك التلاعب قضاء مبرما

هنا وهناك

لا تفعليها

نقصد هذه الرياضة التى تعبر عنها الصور المنشورة مع هذا الكلام ..

ان بينها لونا من الصراع الحيوانى العنيف يعتبرونه « رياضة » أعوذ بالله منها كرياضة للرجال فكيف بها للنساء ؟ تخيلى ياسيدتى أنثى كل جمالها فى طراوتها ورقتها تكافح ثورا حتى تقضى عليه ! تقضى على ثور ومنا من تأبى دقة قلبها ورقة حاشيتها أن تشهد ضحية العيد فى يد الجزار أو دجاجة يذبحها الطباخ .. ذلك أننا جنس لطيف وجنس ضعيف ومن هذا الضعف نستمد قوتنا، قوتنا الادبية والمعنوية لا قوة



نحمل بها السهام ونكافح بها الثيران حتى تصرعها فى الميادين

ثم هذه الحسناء وقد تجردت عن كثير من ثيابها لا لتلعب التنس أو تقفز الى الماء أو تركب دراجة وانما لتحمل « حديدا » أو تغالب ذكرا فتطرحه أرضا وهى تنافس الرجال ، أستغفر الله بل تنافس أقوى الرجال فى حمل الاثقال ، اننا نحمل أثقالا ولكنها أثقال برأنا الله لحملها وهيأتها الطبيعة لها، هى أحمال الولد والزوج وشؤون البيت المختلفة ، أما حمل الاثقال فليست للرجل فيه من غاية الا اثبات قوته ، وليس من طبيعتنا هذا الميدان ..





تجاعيد الوجه

للدكتور حسن سيف النصر

لن تعرف السيدة أن ناقوس الخطر قد بدأ يقرع بشدة الا عندما تلمح عيناها فى المرآة هذه الخطوط القصيرة وقد انسابت على الوجه .. وراعتها هذه التجاعيد فسرحت ببصرها الى أفق من الخيال بعيدا !

فلقد تمر بها الاحداث وهى لاهية ساخرة وتعصف بها الازمات فتقبلها بتلك النفس الراضية وهذا الايمان العميق .. الا هذه الخطوط القصيرة الملتوية التى أنشبت أظفارها فى الوجه فأحالت كل شىء الى ظلام مخيف لايطاق .. فهى العلامة الاكيدة التى توحى الى الانسان أنه ينحدر من قمة الحياة الى جانبها الآخر .. ! والاشارة الثابتة الى أن عقرب الساعة يزحف بسرعة نحو الهدف المعلوم .. فاذا هذه الحياة الضاحكة اللامعة قد أظلمت فلايضيئها كوكب ولايسطع فيها شعاع

فما معنى هذه الخطوط ؟ ؟

معناها أن الجلد فقد المادة الدهنية التى تصقله وتحميه وان الانسجة نفسها قد انكمشت واختفت وان الدم الذى كان يغذى هذه البقعة قد تقلص وتضاءل فلم يعد يكفى الجلد نموه وازدهاره .

وأين نجدها ؟ ؟

نجدها عادة على الوجه وتكثر دائما حول العين والفم .

وما أسبابها ؟ ؟

(١) التعرض للشمس الساخنة لمدة طويلة .
(٢) التعرض للرياح القوية الصاخبة .
(٣) الهزات العصبية .
(٤) نقص فى التغذية (فيتامينات) .
(٥) اضطراب الغدد الداخلية .
(٦) تقدم السن .
(٧) استعمال أشعة اكس بكثرة .
(٨) الامراض العامة المضنية الطويلة (فقر الدم السكر - السل - الامراض الخبيثة) .
(٩) جفاف الجلد .

ما علاج هذه الحالة ؟ ؟

لقد اختلف الباحثون فى قيمة العلاج فمنهم من يوصى بالعلاج ومنهم - والظاهر أنهم الكثرة الغالبة - من يقول انه لافائدة من العلاج .. وفى وسط هذا الاضطراب المائل تتعدد الادوية ويغمرنا فيضان هائل من الاعلانات المختلفة البراقة .. فستقرئين ياسيدتى مثلا عن علاج بالكهرباء ومساج للوجه وتدليك للجلد وكريم به فيتامين (ف) للتجاعيد وهرمون الشيخوخة وأكسير الحياة ... الخ .

ونحن الاطباء نعرف أنه كلما كثرت الادوية وتعددت نواحي الاعلان قلت ثقتنا فى كفاية هذا العلاج .

وقديما قيل أن الوقاية خير من العلاج فمن الخير اذن أن تحتفظ الفتاة بشبابها ونضرتها وألا تتعرض السيدة للشمس الكاوية المحرقة ولا للرياح القوية القاسية

البقية على ص ٤٢



ناطح الصخرة

للدكتور مصطفى الديوانى

حولت الى مجلة «بنت النيل» شكاية أم مثقفة تتلخص فى أن طفلها - اذا حاول أحد معارضته فى نيل احدى رغباته - يضرب رأسه فى الحائط مثنى وثلاث ورباع حتى ليكاد يدميه أو يفلقه ولكنه لم يدمه أو يفلقه قط. وهى تخشى أن يؤدى طول العناد الى مبالغته يوما ما فى تحدى الحائط المنيع فيسيل الدم الغالى حين لا ينفع الندم

أيتها الام القلقة اطمئنى على رأس طفلك فهو بخير بأذن الله ما دام فى الكنانة رب يحميه ! ان الطفل بطبيعته ماكر يتجلى ذكاؤه فى الشقاوة و (العفرتة) وهو ميزان عادل بين جسمه البض وما حوله من أجسام صلبة . انك ترينه وهو يقوم بحركات بهلوانية من قفز وشقلبة قد تتكسر عنقى أو عنقك اذا حاولنا القيام بمثلها ، انه عند ما يخبط رأسه فى الحائط يعلم بالضبط عند أى حد يقف . هو يعلم مثلا أن الخبطة السادسة سوف تؤلمه فيقف عند الخامسة ، وهو يرقب طول الوقت ما يبدو على قسمات وجهك من تفاعلات تتطور بسرعة الى اضطراب ثم خوف وجزع ، ويقدر ثباتك وتظاهرك بعدم الاهتمام وهز كتفيك استخفافا ، يبطل تدريجيا عادته القبيحة التى أقضت مضجعك أياما أو أسابيع أو شهورا .

انك تقولين انه يلجأ الى هذه المظاهرة عند ما يغضب لاى سبب، ويبدو من خطابك أنك ذكية مثقفة فكيف تنطلى عليك هذه الحيلة المكشوفة ؟

ولكن هناك ظاهرة مماثلة يطلق عليها طبيا خبط الرأس فى الوسادة ، انها تحدث فى الاطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الثانية والسادسة ، وتتلخص أعراضها فى أن الطفل تنتابه أدوار عصبية يخبط خلالها جبهته فى الوسادة بأقصى ما يستطيع من قوة وقد يستمر هذا لمدة بضع دقائق وأحيانا ساعة أو أكثر . وقد يحدث هذا والطفل فى كامل يقظته ، وأحيانا وهو مستغرق فى نوم عميق . وقد يكون الطفل فى هذه الحالات متمتعا بكامل قواه العقلية والجسمية ، ولو أنها كثيرا ما تحدث فى الاطفال ناقصى القوى العقلية ، والمصابين بالامراض المنهكة ، مثل هؤلاء الاطفال أولى بالعناية الطبية من غيرهم الذين يستغلون ضعف والدتهم فيضربون الرأس التى حرم الله قطعه بالحائط التى لن تنفلق مهما لوثت بدماء الناطحين

هل انت متعبة؟

التعب هو نوع من الانحطاط ولون من ألوان الهبوط والانهاك وهو فى مختلف المظاهر متعدد الاسباب فالمرأة التى تشعر بالملل وتلك التى تشعر بالضيق وهذه التى تبكى من شدة الغيظ وتلك التى تصيح من فرط الغضب . هؤلاء جميعا نساء متعبات وتعبهن هذا نتيجة اجهاد جسمى أو فكرى أو نفسى.

ويقرر علماء النفس ان الاخفاق فى الزواج أو العمل هو اشد انواع التعب وطأة على نفس المرأة لان تأثيره لا يقف عند حد التعب النفسى بل قد يترتب عليه أمراض عصبية حادة . واما عن انواع التعب فيقسمها الاطباء النفسانيون الى ثلاثة أقسام ويرجعونها الى مصادر ثلاثة فتلك التى ترهق نفسها بأعمالها المنزلية ولا تأخذ حقها من الراحة تصاب باجهاد جسمى فتشعر بأنها متعبة لا تقوى على العمل ولا تستطيع حراكا . واما التعب العقلى فتشعر به المرأة التى تقع فريسة للافكار والاوهام كأن تعترضها مشكلة تستنفد مجهودها الفكرى أو تقع فى مأزق لا تجد منه مخرجا . واما تلك التى تصاب بصدمات نفسية على أثر أزمات حادة ألمت بها أو تلك التى تستسلم لما ينزل بها وتنهار فيها روح المقاومة فتكون عرضة بلا شك لهذا التعب العصبى الذى يقرر الاطباء أنه اشد انواع التعب واخطرها .

واما عن طرق التخلص من تلك الانواع الثلاثة من التعب فهى تتلخص فى الراحة من التعب الفكرى والجسمى ومن العمل فى حالة التعب العصبى . فالمرأة عندما تشعر بانهاك جسمى أو فكرى لا بد من أن تستمتع بالراحة التامة التى تعوض عليها ما استنفدته من مجهود وان تلك الراحة لهى أنجح طرق الاستجمام لانها تعيدها الى طبيعتها وتساعدها على التخلص من هذا اللون من الانهاك الذى اصطلح على تسميته بالتعب ولما كان التعب العصبى هو نتيجة صدمات عاطفية أو انفجارات فى الشعور فان الاطباء يرون انه لا سبيل لشفاء المرأة منها الا بانشغال نفسها عما أرق عليها حياتها وهم يقصدون بهذ الانشغال تحويل انتباهها من مصدر القلق الى مصدر آخر يدخل على نفسها البهجة والسرور كأن تقوم بعمل من الاعمال أو تشغل يومها فى انجاز أمر من الامور لانها فى خلال تلك العملية تسترد طمأنينتها وثقتها التى فقدتها على أثر ما ألم بها من أمور وأحداث.

ويقول الاطباء ان المرأة الضعيفة الاعصاب هى اكثر النساء عرضة لهذا اللون من التعب وهم ينصحون كل سيدة وفتاة بأن تحرص على صحتها النفسية والفكرية والعصبية فلا تفرط فى بذل الجهود ولا تستسلم للاوهام والاحزان فالحرص المقرون بالمقاومة يساعد المرأة على التخلص من تلك الالوان الثلاثة من التعب .



ويطالب الاطباء المرأة ألا تحصر نفسها فى جدران منزلها ولا تؤثر الوحدة والانزواء بل تحاول دائما أن تكثر من الخروج والتزاور لان فى ذلك وسيلة من وسائل الترويح والتنفيس التى تساعد المرأة على استرداد هدوئها كلما عاودها الملل أو الآلام

ونحن ننصح ألا تزيدى تعبك فتسرفى فى الخروج حتى يضج زوجك ويهمل أولادك فأن فى ذلك مشاكل تزيد متاعبك حدة وشدة

أسلوبنا فى التربية

لو نظرنا مليا فى البيئة المصرية لادركنا تماما ماعليه أفرادها من التدهور الخلقى وضعف الاخلاق بسبب ما وصل اليه أسلوبنا فى التربية من الانحطاط . فلقد راح الكثير من المقلدين فى هذا البلد المسكين يفسر الحرية كيفما شاء وحيثما أراد حتى تسرب ذلك الضلال للآباء والامهات ففهموا الحرية على غير حقيقتها وأساءوا استخدامها مع أولادهم وبناتهم ، بحيث أصبحنا لانرى أثرا لنفوذ الآباء ، وما كانوا يتمتعون به من هيبة ووقار .

ونحن لو عقدنا مقارنة بين حالتنا الراهنة وبين ماكان عليه أسلافنا العرب الذين عاشوا فى الصحراء ، لوجدنا الفرق عظيما والبون شاسعا ، ويكفى أن نذكر لكم مثلا وقع نظرنا عليه فى أثناء مطالعاتنا فى الكتب الادبية ، فأمعن النظر معى أيها القارىء الكريم فيما يقوله ذلك العربى فى تأديب ابنته « أمر مبكياتك لا أمر مضحكاتك» فلعل هذا المثل يعطينا صورة واضحة لما كان للعرب من السمو الخلقى والتربية الحقة .

فالعربى مع بداوته كان على جانب كبير من الفطانة والحصافة وبعد النظر فى الامور . لذلك لم يكن بد من أن يقابل الاب العربى ابنته بهذا الجواب المفحم ، ويلقى عليها هذا الدرس القاسى ، وهو أشد مايكون حبا لها وعطفا عليها ، لانه يعلم أن من خير الوسائل لتربية الفتاة وتهذيبها أخذها بالشدة حتى تصلح لان تكون فى المستقبل أما لابناء نافعين .

عبد الرحمن طلب أبو صغير

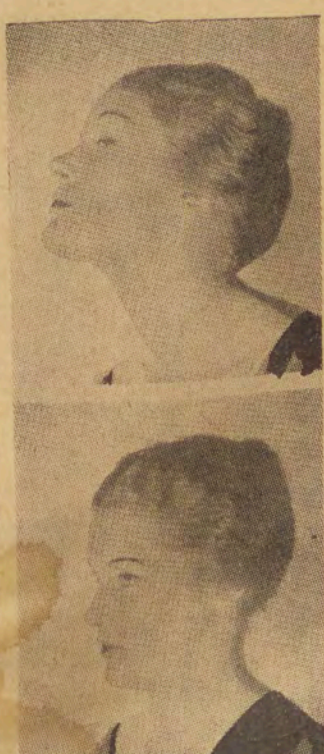
اعتنى برقبتك



— من الصواب ان تعطى لعنقك نفس العناية التى تعطيها لوجهك . ففى الصباح اضربى عنقك برقة بواسطة قطعة من القطن عصرت بعد غمسها فى ماء بارد ثم بللت بمحلول قابض جففى عنقك ثم ضعى عليه كريما مغذيا للبشرة مع تدليك العنق فى ست حركات تبدأ من قاعدة العنق الى اعلا ثم ازيلى الكريم بمحلول مقو للجلد واتبعيه بلوسيون . وفى المساء استعملى الكريم مع الضرب برقة حول العنق فى ثلاثة اتجاهات الاول فى قاعدة العنق والثانى فى أعلاه والثالث تحت مقدم العنق واستعملى فى هذه الحالات باطن أصابعك ثم ازيلى الزائد من الكريم .

ومن الخطأ ان تشدى عنقك لتجعلى الجلد الموجود تحت الذقن منجذبا فان هذه الهيئة التى تتخذينها لا تخفى الذقن المزدوجة ولكنها بالعكس تكون كتلة من اللحم فى مؤخر العنق . فابدئى من الآن بأن تجعلى وضع رأسك كما هو ظاهر فى الصورة المقابلة لان الهيئة الحسنة تساعد على منع تكون الذقن المزدوجة ولا تحاولى مداراة الذقن المزدوجة بضغط الذقن على العنق لان هذا يكون تجعدات حول العنق ويعطى لك صورة من بلغت منتصف العمر .

انك لا تزالين صغيرة وستبقين صغيرة مادمت معتنية بذقنك وعنقك . فأن ذلك يعينك على الاحتفاظ بجمالك وأنت صغيرة ويمد فى عمر هذا الجمال اذا بلغت سن الاربعين أو تجاوزتها ، هذا بجانب ما للذقن والعين من سمات يعنى بها الازواج ويرون فيها علامات الجمال الصحيح .



خذى منهن جمالهن

لكل نجمة سينمائية طريقتها الخاصة فى التجميل فتبتدع لنفسها ما يناسب وجهها وقد تلجأ فى ذلك الى حيلة طريفة تختص بها دون غيرها ولا تصل اليها الا بعد دراسة وتفكير يكسبانها تقدير الجميلات .

ونحن نعرض عليك هذا الموضوع حتى نساعدك عى اختصار الطريق فى تجميلك ولكن فى حدود ما ينبغى لكل سيدة كريمة مهذبة

واليك بعض طرق التجميل لبعض النجوم لعلك تجدين فيها ما يناسبك :

جين تيرنى :

وهذه لجأت للاحتفاظ بحمرة خديها الى وسيلتها الخاصة وذلك ببل أطراف أصابعها بلا خفيفا تضرب بواسطتها وجنتيها ضربا رقيقا حتى تعلوهما الحمرة — وهى تستعمل الكولد كريم لازالة المساحيق عن وجهها وتغسل وجهها بالماء الساخن فالماء البارد ..

ومن الوجهة الصحية تتبع الآتى :

تكتفى بعصير البرتقال وتميل للحساء كثيرا ولا تحتسى القهوة مطلقا

وفى معيشتها المنزلية تعمد للوحدة فى الامكنة النائية ..

آن شريدان :

ترى الجمال فى مظاهر الصحة تقلل دائما من استعمال الكريم وتكتفى فقط بالبودرة وتختار اللون القاتم وتستعمل لوجنتيها اللون الوردى وتعنى عناية تامة بتخطيط الشفايف بالريشة بلون خاص غير سريع الزوال

ومن الوجهة الصحية تكثر من أكل الفاكهة وتسير على القواعد الآتية :

البطء فى تناول الطعام — المضغ التام ، لا تشرب أثناء الاكل ، تتجنب المأكولات الساخنة والباردة والتوابل والمشروبات الكحولية ولا تكثر من الطعام اذا كانت متعبة ..

وفى معيشتها المنزلية — تختار لنفسها أركانا تعتكف فيها بعيدة عن الاعين ، ومطبخها مزود بأحدث التجهيزات وكثيرا ما تتناول طعامها فيه .

كلوديت كلبير :

تستعمل نوعين من الكريم أحدهما أثناء النهار والاخرى المساء — وتضيف اليه طبقة خفيفة من البودرة — وتعنى عناية خاصة بوجنتيها واظهارهما بطريقة لا تجعل وجهها يبدو عريضا وتخطط شفتيها بالريشة وتستعمل أحمر الشفايف الدسم — شعرها قصير تموجه (برمانتت) مرة كل ثلاثة أشهر ..

ومن الوجهة الصحية تميل للنوع الجيد من المأكولات والطهى على الطريقة الفرنسية وتقتصر على الفاكهة واللبن يومين فى الاسبوع

انجريد برجمان :

لا تميل لاستعمال الكريم والمساحيق — تضع أحمر الشفاه بطريقة غير ملحوظة وتعنى عناية خاصة بحواجبها وأهداب عينيها وجفنيها وفى حالة ما اذا كانت بشرتها متعبة تعمد الى قطع من الخضروات (الطماطم — الخيار الليمون .. الخ تقطعها على شكل دوائر تضعها على وجهها ثم تغسله بالماء البارد ..

كانت هكذا مضطربة الجسم...

إخفى عيوب جسمك

ثم أصبحت ممشوقة القوام...



الصدر : ٣٣ بوصه
الخصر : ٢٧ بوصه
العجز : ٣٥ بوصه
الطول : ٥ أقدام و ٧ بوصه ...

هذا القوام الذى يوحى بالكسل للعجز الكبير والخصر الممتلىء والصدر المترهل ربما يصير يوما قوامك الذى لايمكنك تحسينه اذا لم تتلافى ذلك فى الحال وبحزم .

ارخى جسمك ودعى كل شىء يسير وفق هواه يتخذ قوامك أسوأ المظاهر الموجودة فى هذه الصورة للهيئة العامة وهذا يمكن حدوثه لكل فرد منا . ولسوء الحظ لانرى عادة أخطاءنا واضحة تماما كما تظهرها هذه الصورة . فليست الهيئة السيئة فقط هى الوضع غير الصحى لجسمك ولكنها السبب فى تكوين عيوب القوام التى تريدين تلافيها .. فلا فائدة من الكورسية والسوتيان والثوب الذى اشتريته ليظهر محاسن قوامك مادامت هيئتك العامة متأثرة بالشحم والترهل والامتلاء الكثير .

الصدر : ٣٤ بوصه
الخصر : ٢٥ بوصه
العجز : ٣٤ بوصه
الطول : ٥ أقدام و ٨ بوصات ...

انظرى الى هذا القوام بالصدر المرتفع والبطن المستوية والخصر الرشيق والعجز البديع . انه ملك لك الى الابد اذا عملت فى سبيل الفوز به . اليك الطريقة التى تتبعينها لذلك . ضعى ثقلك على كعوب قدميك وخففى الضغط من على ركبتيك . استخدمى عضلات العجز والبطن لامالة الحوض الى أسفل من الخلف والى أعلا من الامام . ولجعل البطن مستوية والخصر رشيقا وتقويم ظهر مقوس تقوسا سيئا اجذبى عضلات بطنك الى أعلا والى الداخل فى نفس الوقت . ارفعى ضلوعك عن خصرك وارفعى صدرك أيضا . ارخى كتفيك بعيدا مع رفع رأسك من الخلف متخيلة أن شخصا يجذبك الى أعلا من شعرك وبذلك تصيرين أطول وأرشق ويكون لك أفضل قوام يمكنك الفوز به .



ومن الوجهة الصحية ـ تعتبر الرياضة البدنية هى الوسيلة الوحيدة للمحافظة على الصحة وغذاؤها مكون من اللحم الاحمر والخضروات الطازجة والالبان ومستخرجاتها

وفى معيشتها المنزلية ـ تجهز بنفسها الطعام لها ولزوجها ـ مأكولات من النوع السويدى وأثاث منزلها يدل على الذوق السليم وتقتنى الكثير من التحف والاوانى الفخارية والكتب

جون كراوفورد :

للمحافظة على طراوة بشرتها تغسل وجهها كل صباح بالماء البارد ثم تدلكه بكريم يحوى فيتامينات ـ وتستعمل نوعين من المساحيق البودرة القاتمة ليلا والفاتحة نهارا ـ لا تضع الكريم ـ وتعنى عناية خاصة بعينيها وفمها ..

ومن الوجهة الصحية ـ تكثر من أخذ عصير الفواكه بين وجبات الطعام ـ وتكتفى بوجبة كبيرة واحدة يوميا وتكثر من أكل الخضروات

وفى معيشتها المنزلية تميل للاثاث المريح وللاطلاع لمدة ساعات

ميشيل مورجان :

تستعمل صفار البيض لدهن بشرتها اذا كانت متعبة وتخط شفتيها بريشة خاصة ولا تستعمل الكريم وتستبدل بها البودرة الخفيفة وبعض العطور ..

ومن الوجهة الصحية ـ وجبات بسيطة وتقلل من أكل الطعام الدسم وتمتنع عن الخمور وتكثر من شرب اللبن أثناء النهار

وفى معيشتها المنزلية ـ تحب البساطة وتشغل أوقات فراغها بالعناية بطفلها ميشيل الذى تحبه حبا جما .

دعيه يطالع بهدوء

المطالعة المفيدة المثمرة هى التى يهيأ لها الجو الهادىء والمقعد المريح ان أحب شىء لرب الاسرة هو أن يجد غرفة فى منأى عن الجلبة والضوضاء يخلو فيها الى نفسه بقراءة كتاب من الكتب التى يلذ له المطالعة فيها .

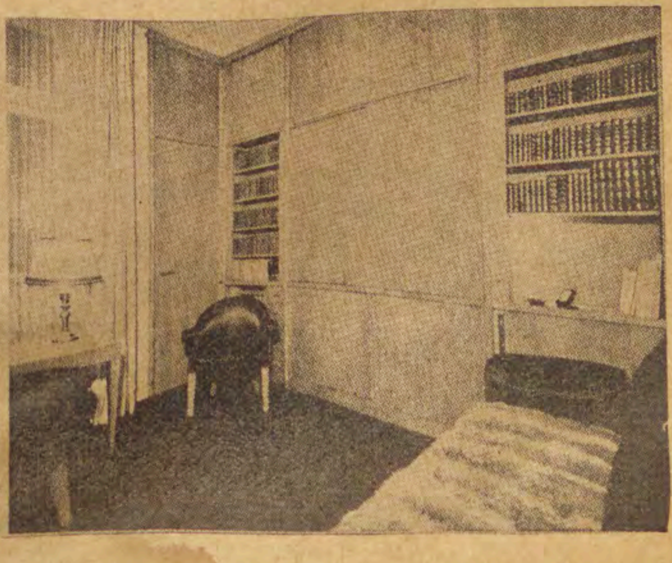
وكم تكون المطالعة محببة الى النفس اذا كانت فى حجرة مثل هذه الحجرات الثلاث حيث صفت الكتب بنظام بديع فى مكتبة أعد لها مكان فى الحائط حتى لا تشغل أى فراغ فى الغرفة مهما يصغر . أما المقاعد فقد أعدت لتكون مريحة للغاية حتى لا يضطر القارىء الى أن يوزع مجهوده بين المطالعة وتغيير جلسته من لحظة الى أخرى .

أما الاضاءة فقد عنى فى أن تكون موزعة على كل الغرفة مع اضافة مصباح آخر وضع الى يسار القارىء ليضىء له الكتاب الذى فى يديه .

وهكذا سيرى زوجك أنك سيدة مثالية تعنين بفكره كما تعنين بجسمه ويحفظ لك هذا الجميل وقت مطالعته .



هكذا رتبت الكتب فى رفوف المكتبة بشكل هندسى بديع من شأنه أن يزيد ركن الحجرة جمالا ويعين القارىء على استحضار الكتاب المطلوب بسهولة



↓ وضعت الكتب فوق المقعد لتكون فى متناول القارىء



وهذه الكتب وضعت فوق المدفئة للمطالعة فى فصل الشتاء

قالت لى

ـ هل يرضيك وقد اتممت دارستى العالية الا تسمح لى اسرتى بالخروج الا مخفورة بأمى أو بأخى ؟ ‧‧ لقد التحقت بكلية وسهرت بين الكتب والمذكرات أربع سنوات لأتمتع بقسط من الحرية انالها من والدى مكافأة لى على المجهود الشاق الذى بذلته طوال مدة دراستى ‧ ولكن هيهات !‧

أبت أسرتى أن تفهم أن دراستى زودتنى بمصل واق من أمراض المجتمع ومن مغريات المدنية على اختلاف أنواعها وتعدد أساليبها ‧ وفرضت على أن أطيعها الطاعة العمياء دون مناقشة أو جدال ‧ انها تريد لى أن أعود القهقرى ـ وأنا ابنة القرن العشرين وخريجة الجامعة ـ الى ظلمات القرن الماضى قرن التحجب والحجز على حرية المرأة وقتل شخصيتها ‧

قلت لها

ـ الم يكن الاجدر بك لا بل بأسرتك أن تقتصر فى تعليمك على القدر الذى يهيء لك السعادة الحقة ؟ ان التعليم كما أفهمه هو الذى يعد الفرد لأن يلائم بينه وبين البيئة التى يعيش فيها لاتحسبى ياآنستى أن السعادة فى الحرية التى تهدفين اليها لقد عاشت امهاتنا سعيدات ناعمات البال بالرغم من القيود التى كبلن بها

أنظرى الآن الى حالتك التى تزعمين لى انها فى غاية التعاسة ثم سلى صديقاتك اللواتى يتمتعن بحريتهن التى ما فتئن يتغنين بها أمامى ، هل هن أسعد منك حالا ؟

اجيبك عنهن : كلا وألف كلا ‧

خليل صابات

ميزانية المنزل بين سيدتين



١ ـ فعطيات هانم تدع تراب السجائر فى كل مكان ولا تعلق ملابسها فى دولابها ولا تحتفظ بأحذيتها فى مكانها المناسب ولهذا فعلى الخادم أن يكنس فى كل صباح ، وينظف ، ويكوى ويجمع الاشياء المختلفة ‧

٢ـ وعطيات هانم لاتضيع وقتها ، فهى تحفظ (وعاء الكريم) فى الثلاجة ، ولكنها اذا استعملته لاتسخنه وتستهلك هكذا ضعف الكمية ‧ وهى لاتستعمل الفرشاة الخاصة بقلم أحمر الشفايف بل تستعمل القلم نفسه ‧ وعلى هذا فهى تفقد نصف القلم بدون فائدة ‧

٣ ـ وحجرة الحمام عند عطيات هانم سوق ‧ هنا اسفنجة لامكان لها ، وهنا صابون يذوب لانه لم يرفع من الماء ، وهنا ملابس متروكة ومعرضة لزيادة الاتساخ ! فكم يتكلف هذا ؟

٤ ـ وعطيات هانم تجهل أنه من السهل على السيدة أن تمشط شعرها كل يوم ، وأن تضع فولارا على شعرها ليقيه غبار الطريق ، وهى لهذا تذهب الى الحلاق مرة كل أسبوع ‧‧ فكم يتكلف الزوج فى سبيل ذلك ؟

٥ ـ وجوارب عطيات هانم متعبة لماليتها ‧ فكلها من الحرير، وهى ترتديها فى كل وقت حتى فى المطبخ ، وقلما تغسلها وعلى هذا فهى تستهلك زوجا من الجوارب فى كل ١٥ يوما ‧ مع أن هناك علاجا لكل هذا ‧

٦ ـ وهى أيضا لاتعتق الكومبيزونات اللامعة ذات الدانتيل الفخمة أو البنطلونات الحريرية وترتديها على الدوام ‧ وهذه طبعا تغسل وتكوى كثيرا ‧

الناحية المقابلة

أما امتثال هانم ، فهى لاتدع ملابسها ملقاة فوق الكراسى ، وهى ترتب أورقها ، وتدع حذاءها فى المطبخ وهى توفر مجهود الخادمة ساعة كل يوم ‧

٢ ـ وهى تضع فى «حق كريم فارغ» أصبع أحمر الشفاه السائل ، وهى تأخذ منه مايلزم شفتيها بفرشاة رسم خاصة تستطيع بها أن تلون شفتيها تلوينا متقنا ‧ وفى هذا جمال وتوفير ‧

٣ ـ أما امتثال هانم ففى حمامها مكان لكل شىء ‧ والبانيو نظيف دائما والفوط فى مكانها دائما ‧

٤ ـ وامتثال هانم قد تعلمت من « بنت النيل » كيف تحافظ على تسريحتها وقتا طويلا ‧ فهى تمشط شعرها فى المساء بمشط مبلل ، أو ترتبه ليلا قبل النوم بواسطة البيجودى ‧

٥ ـ وهى قد اشترت زوجين من الجوارب النايلون من نفس اللون والنوع ‧ وهى تضعها فى كل مساء فى ماء بارد وتلبسها فى قالب بدلا من أن تعلقها ‧ وفى كل هذا توفير ‧

لم تعد تستعمل امتثال هانم الكومبنيزون ‧ وهى ترتدى سلب وسوتيان جورج ، سهلى الغسيل ، وغير محتاجة للكى ‧ وهى مع هذا أنيقة ‧



أنتِ الطبيب

ان الطفل مخلوق ضعيف يجب علينا ان نوليه عنايتنا واهتمامنا خاصة اذا شعر بتوعك . وعلى الام فى هذه الحالة أن تكون على معرفة بامراض الاطفال لتتوافر على العناية بهم قبل مجىء الطبيب .

وأول ما ننصح به كل أم هو احتفاظها برباطة جأشها فلا تضرب كفا بكف ولا تلتاع لان انفعالها هذا لن يشفى ولدها ولن يخفف عنه بل قد يزيد ارتباكها مرضه

احتفظى اذن بوجه بشوش لا تظهرى لطفلك قلقك عليه انه ينظر اليك نظرة المستغرب واعلمى أن الطفل المريض قابل للتأثر بما يجرى حوله من أمور يجب عليك اذن أن تهيئى له جوا هادئا وألا تخيفيه ببكائك أو بنظراتك الملتاعة . ان كل انفعال قد يزيد من مرضه لاتتكلمى الا قليلا . كونى رابطة الجأش لاتلينى له فتعطيه كل ما يطلبه .

اعزلى طفلك :ــ

أول واجبات ربة الأسرة عندما يمرض ولدها هو أن نعزله لتحمى الآخرين من العدوى . لا تنتظرى حتى يقول لك الطبيب «انه مرض معد» فقد تتأخرين فى استدعائه وتنتقل العدوى الى أولادك قبل أن تحتاطى لها . وينبغى أن تلاحظى أن معظم الامراض التى تصيب الاطفال معدية . وأن عزل الطفل المريض يسهل عليك مهمتك ويخفف على الطفل مرضه .

وفرى له الهدوء والدفء :ــ

ليس أمام الطفل المريض سوى السرير والراحة الكاملة . أعدى له سريره بحيث لا يشعر بأى تعب أو بأى ضغط على عضو من أعضاء جسمه ، وليكن سريره مفتوحا من الجهتين حتى يسهل تغيير الملاءات قللى من شدة الضوء الذى يدخل الغرفة حتى لا تتعب عيناه . أما فى المساء فلا تتركى الغرفة معتمة لئلا يستيقظ فى الليل فيخاف من أشباح يصورها له المرض . ضعى فى الغرفة اذن « لمبة سهارى » وليكن



جو الغرفة دافئا . احترسى الا ينزلق الغطاء عن طفلك وضعى له زجاجات ماء ساخن على قدميه اذا ما شعر بقشعريرة .

اياك واطعامه :ــ

فى انتظار مايشير به عليك الطبيب حولى بين الطعام وطفلك المريض . لا تطعميه الا شوربة خضار وبعض السوائل التى لا تؤذى أمعاءه . امنعى عنه اللبن والشاى والقهوة واذا كان طفلك يشكو من الاسهال فاعطيه ماء الارز .

قيسى حرارته :ــ

أول ما تفعله الام عندما ترى على وجه ولدها علامات المرض أن تضع له الترمومتر ولكن للاسف فان معظم الامهات لا يعرفن كيفية استعمال هذا المقياس للحرارة . فالترمومتر يجب أن يوضع فى فتحة الشرج لا فم الفم اذا كان طفلك دون السابعة من عمره . تحققى من أن الزئبق فى أسفل الميزان . اتركيه فى فتحة الشرج لمدة خمس دقائق ثم سجلى الحرارة فى سجل خاص تكونين قد كتبت فيه تاريخ اليوم والساعة . واننا نعرف أمهات يأخذن حرارة أطفالهن لاتفه الاسباب كأن يكون الطفل قد لعب كثيرا فاحمر وجهه وبالتالى ارتفعت درجة حرارته . يجب على الأم أن تنتظر نصف ساعة ريثما يستريح ابنها ثم تضع له الترمومتر .

فى حالة ارتفاع درجة الحرارة :ــ

اذا كانت درجة حرارة ابنك مرتفعة فلا تخافى . ان الاولاد ترتفع حرارتهم لأتفه الاسباب . فالحرارة المرتفعة عند الاطفال لاتنذر بشر مستطير . راقبى ابنك هل هو فى حالة غثيان ؟ هل يشكو ألما ؟ هل فقد شهيته للأكل؟ ان مثل هذه التفاصيل الدقيقة تنير الطريق أمام الطبيب . فيستطيع بسهولة أن يشخص المرض .

أما اذا كانت الحرارة بين ٣٧٫٥ و٣٨ فلا تؤجلى استدعاء الطبيب بدعوى أن الحمى بسيطة فمعظم الامراض الخطرة تبدأ هكذا . واحذرى أن تضعى الطفل المحموم فى حمام بارد كى تهبط حرارته .

فى حالة ألم الحلق :ــ

كثيرا ما يتعرض الاطفال لآلام الحلق التى تجعل البلع عندهم مهمة عسيرة مصحوبة بالألم يجب على الأم أن تكشف على أمراض الحلق : اجلسى أمام طفلك أو اجلسيه على ركبتيك على أن يكون الضوء خلفك ومواجها حلق طفلك . خذى ظهر الملعقة بعد أن تكونى قد طهرتها جيدا . ثم ضعيها بين أسنانه وادخليها بلطف تجدى أن طفلك قد فتح فاه بحركة منعكسة غير ارادية فيمكنك بلمح البصر أن تفحصى حلقه . فاذا رأيت نقطا بيضاء استدعى فى الحال الطبيب فقد يكون طفلك مصابا بالخناق . أما اذا كان الحلق أحمر فيمكنك أن تنتظرى وعلى أى حال فالأفضل بل من الواجب أن تعزلى طفلك لأن معظم الامراض المعدية (كالحمرة والحمى المخية الشوكية وشلل الاطفال) تبدأ باحمرار الحلق . اكشفى عن حالة الحلق مرتين يوميا . اعطى طفلك غرغرة ثلاث مرات أو أربعا كل يوم .



ستصبحين أماً ..!

لا تخافي يا سيدتي من الحمل والولادة واعلمي أن الانثى خلقت لكي تلد وترضع وقد زودها الله سبحانه وتعالى بكل مامن شأنه أن يحفظ عليها جمالها وقدها . والمرأة التي قضى عليها بعدم الحمل والولادة هي مخلوق يفتقر الى الجمال الحقيقي

على كل سيدة اذن أن تعد نفسها قبل الزواج وبعده للوظيفة الحيوية التي خلقت لها باتباع النصائح المنشورة على على هذه الصفحة .

آلام الأذن : —

اذا شعر طفلك بألم في اذنه بادري باستدعاء الطبيب لأنه هو الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يقول لك اذا كان طفلك محتاجا للتدفئة أم للتهوية . أما اذا كان الألم خلف الاذن فهذا دليل على أنه مرض يحتاج لعناية الطبيب وحده .

آلام البطن : —

لا تضعي على بطن طفلك اذا شعر بمغص حاد كيس ماء ساخن لئلا يلتهب المصران الاعور ولا تضعي عليها كيس ثلج لئلا يصعب على الطبيب تشخيص المرض خاصة اذا كان المصران الاعور . واحذري أن تعطى ابنك شربة أو حقنة شرجية

لاحظي البراز جيدا : —

هل طفلك يشكو امساكا أم اسهالا ؟ هل يوجد دم في البراز ؟ هل لون البراز اسود أو أحمر . والافضل أن تحتفظي به الى أن يأتي الطبيب ليراه .

القيء :—

نلاحظ القيء عندالاطفال عند ابتداء كل مرض تقريبا أفحصي القيء جيدا . هل هو قيء طعام أم قيء أصفر فيه اخضرار أم أنه سائل مخاطي أبيض . لاحظي الطريقة التي يتقيأ بهاطفلك هل هو يتقيأ بسهولة ؟ هل يتقيأ بعد الأكل؟ هل ينتابه القيء كثيرا ؟ ان هذه الملاحظات تسهل على الطبيب مهمته وسيكون لك من الشاكرين

لمساعدة الطبيب : —

اذا انت عرفت كيف تراقبين الدلائل الاولى لمرض طفلك أمكنك أن تجيبي عن الاسئلة التي يوجهها لك الطبيب بدقة وبوضوح .

يجب عند زيارة الطبيب لطفلك أن يجد كل ما هو في مسيس الحاجة اليه .

مارسي التمرينات الرياضية

لا تقولي في نفسك : « ما فائدة التمرينات الرياضية لي وقد ناهزت الخامسة والعشرين » اعلمي أن الرياضة تفيد كل سن حتى لو كنت لم تمارسيها قط . ان الرياضة البدنية لذات فائدة حيوية لصحتك ولجسمك ولجمالك ومهما تتبعي من نظام غذائي (رجيم) فلن تستغني عن الرياضة ..

ولكن عندما تتأكدين من أنك ستصبحين أما كفي عن ممارسة الألعاب العنيفة .. وليس معنى هذا التحذير أن تتركي الرياضة على الاطلاق والا فقد جسمك مرونته . امشي كثيرا بخطوات واسعة واكثري من النزهات الخلوية . كوني نشيطة واحيي حياة عادية . لاتظلي واقفة مدة طويلة في مكان واحد حتى لا تظهر على ساقيك العروق الحمراء والزرقاء المنتفخة المعروفة بالفاريس .

تلافي تقيحات البطن أثناء الحمل

وذلك بدهنها باللانولين أو بزيت نباتي . افرشي هذا الزيت على البطن كله والخصر والثديين . وداومي على هذه العملية طوال أشهر الحمل .

راقبي أسنانك

لا تنسى زيارة طبيب الاسنان من وقت الى آخر ليكشف عن الحفر التي تظهر في الاسنان وقت الحمل وهي كثيرة الحدوث في هذه الآونة . يجب عليك والحالة

البقية ص ٤١



باترون واحد

نقدم لك هنا باترونا واحدا لسبعة فساتين ، ولسنا فى ذلك مبالغين اذا أكدنا لك أن فى ذلك خيرا كبيرا لزوجك الذى يسعده أن يرى زوجته الحسناء وفى يدها عصا سحرية تخلق من الفستان الواحد سبعة فساتين !

احذرى يا صديقتى أن تؤثر فيك جارتك فتزعم لك أن تحويل الفستان الواحد الى سبعة فساتين لايليق بالسيدات الرشيقات الانيقات ، فانها غيور عاجزة عن هذا السحر الحلال ، فلو كان فى مقدورها أن تصنع من الثوب ألفا لسبقتك الى التوفير وكسبت عطف زوجها وتقديره الشديد ·

اننا يا صاحبتى فى أزمة والعملة صعبة اذا وجدت فى يد الرجال وسوف نقبل على أيام أخشى أن أصورها أشد ظلمة من أيام الحرب التى هدت أعصاب ذوى الدخل المحدود ، وكل زوج من أزواجنا واحد من هؤلاء ذوى الدخل المحدود ، فاذكرى ذلك جيدا واذكرى أنه مطالب بملابس أخرى له ولاولاده فكونى عونا له على هذه الايام حتى تمر بسلام ·

قد يمكنك يا سيدتى تفصيل فستان واحد وتحولينه بفنك فى نفس الوقت الى سبعة فساتين أنيقة مختلفة ·

فمثلا على هذه الصفحة فستان بسيط من أى قماش ترغبين حسب ذوقك : له فتحة من الامام وبه أزرار من أعلى الى أسفل وقد عمل له كول رفير شميزيه وله كم قصير وبالجونله كشكشة من أسفل الحزام وحلى الصدر بجيوب بسيطة مع وضع أزرار على كل جيب وللاكمام أساور (قلابة) عادية ·



لسبعة فساتين



٤



٣



٢



٦



٧



٥

(١) هـذا الفستان قد يمكن ارتداؤه فى الصباح مثلا – ويلزم له مقدار ٣ أمتار من قماش عرض ٨٠ سم أو متر و٧٥ سم عرض ١٤٠ سم .

(٢) من قماش تيل يعمل صدر أبيض يلبس تحت الفستان وتعمل ببيون من قماش ملائم للون الفستان وكذا يعمل له الحزام من القماش الابيض كما هو مبين بالموديل .

(٣) قد يمكن عمل هذا الموديل من قماش مقلم ويصلح لاستعماله فى أيام الاجازات مثلا .

(٤) ومن قماش سادة يمكنك ياسيدتى عمل هـذا الفستان وتنسيقه بقماش آخر منقط (به نقطة صغيرة) ويكون لون هذه الكلفة ملائمة للون الفستان وقد يمكنك استعمال هـذا الرداء فى النزهة بين الحدائق .

(٥) أما هـذا الفستان التواليت الجميل فهو من قماش (*Shantung*) اسود يلبس ليلا وكذا يمكن عمل جونتى أسود له من نفس القماش .

ومما يزيد هـذا الفستان الجميل أناقة ورقة – أن تضعى كلبسين من الخرز أو الترتر .

(٦) وهـذا الفستان الانيق قد عمل من قماش تيل أبيض وقد حلى بثلاث باندات من ألوان جميلة متناسبة وقد يصلح هـذا الرداء للريف .

(٧) قطعتان من قماش كريب تعمل القطعة الفاتحة كبلوزة والاخرى تعمل جونلة ويكون الحزام من قماش آخر ويكون لونه مدرج اللونين السابقين أو لونه يكون مناسبا للالوان السابقة وقد يمكن ارتداء هذا الفستان فى الافراح الاجنبية .

بهذا ياسيدتى تكونين قد حصلت من موديل واحد على سبعة فساتين مختلفة .



أزياء الموسم



إكسى أطفالك بملابسك القديمة

جردى جميع ما لديك من الملابس التى لاتصلح لاستعمالك وكذا جميع ماتبقى من تفصيل فساتينك الحديثة وشغلى فكرك قليلا

أولا ــ خذى القطع السليمة من فساتينك التى استغنيت عنها وبادرى بفنك الجميل فى عملها فساتين لابنتك ــ وهاك موديلات جميلة وضعناها على هذه الصفحة انتقى منها ماتشائين

ثانيا ــ وأما عن بقايا فساتينك (قصاقيص) فمن المحتمل أن تجمعي من الوانها لونين أو ثلاثة ملائمة لبعض وتصنعى منها لابنتك فستانا جميلا للبلاج ٠

ثالثا ــ قد يمكنك أيضا الاحتفاظ ببدل وقمصان زوجك الافرنجية لتصنعيها لابنك أو عمل شميزيت من القميص تحليه بكسر رفيعة مثلا وتضعى قطع قماش بليسيه تمثل موضع الجيوب وتزيد القميص جمالا ٠

رابعا ــ خذى البدلة وفكى أجزاءها واحتفظى بقطعها السليمة واصنعى منها بدلة كاملة لابنك ٠







مختارات بنت النيل





تقدم لك «بنت النيل» فى كل شهر مجموعة من الأزياء تناسب الشهر الذى تصدر فيه ، وتستطيع أن تقدم لك مئات من الأزياء مما يرسل لها خصيصا من أوروبا وأمريكا وتنفرد به وحدها دون غيرها من الصحف والمجلات

ولكن « بنت النيل » تدرس فى كل شهر حوالى ألف موديل تنتقى منها هذه الأثواب البديعة التى تقدمها لك متخيرة ما يناسب أجواءنا وأذواقنا حتى تستفيد أكبر مجموعة من سيداتنا من هذه الفساتين .

ولا يغرب عن الذهن أن الناس يتفاوتون فى تذوق الملابس واختيارها لذلك لا يمكن أن تعجب الموديلات جميع السيدات .. ولكن جميع السيدات من غير شك سيجدن ما يناسبهن فى صفحات الموضات التى نقدمها فى أعدادنا العادية والممتازة على السواء

وسترين على هذه الصفحات موديلات بلون واحد وبأكثر من لون وهى فى مجموعها أكثر مما اعتدنا نشره فى أعدادنا السابقة ، وذلك ليكون مجال الاختيار واسعا وهى موديلات تناسب فصل الخريف حيث يخرج الناس من قيظ الصيف ويستقبلون على مهل قر الشتاء























جاكيت من الصـ ـب
الوردى اللون ـة
من نفس اللـ ..
وكلاهما ينا فصل
الخريف وهرس فصول
التـأنق عندنا

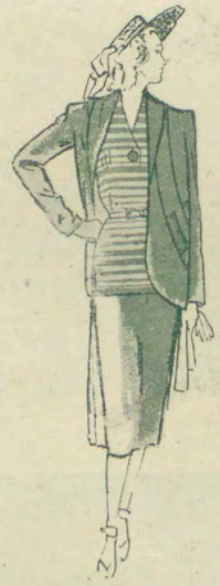


فستان للسهرة من
الحرير المشـجر
ويبدو أنيقا بالرغم
من أنه فستان فى
عرف المحـافظين
محتشم جدا ! ولكنه
من المـوديلات التى
تعجب جميـع
السـيدات







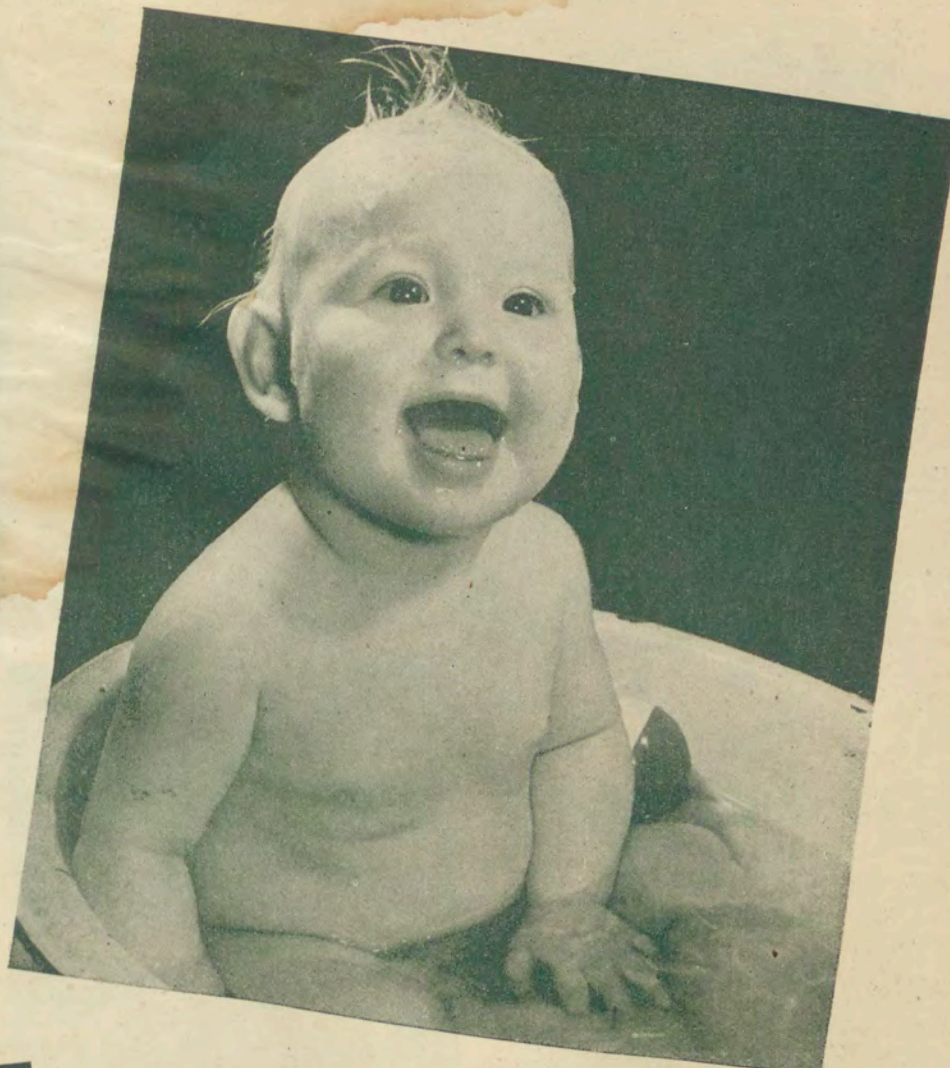





لا تخافى عليه من حمام الصباح ٠٠٠ عودى ابنك على هذا الحمام منذ طفولته المبكرة ٠٠٠٠ انه سيكبر يوما وسيتولى بنفسه احترام هذا الحمام فينشط جسمه من أول النهار ، ويخلو جسده من عرق الليل ويستقبل يومه استقبال المواطن النشيط ويكون يومه بركة وخيرا

أنظرى الى هذا الطفل الصغير ، انه لم يتجاوز الثمانية أشهر ، تضعه أمه فى « طبق » مناسب انه « الىانيو » الخاص به وذلك فى الساعة السادسة كل صباح سواء كان شهر يونيو أو يناير انه لا يبكى مطلقا لانهاعتاد هذه الرياضة التى تفيد جسمه وتنظف جسده وتفتح شهيته ، وان صورته لتنطق بمرحه وسروره ٠

ونرجو أن نأخذ من هذا درسا فلا نخاف على أطفالنا من حمام الصباح ليشبوا نشيطين مؤمنين بأن النظافة من الايمان ٠



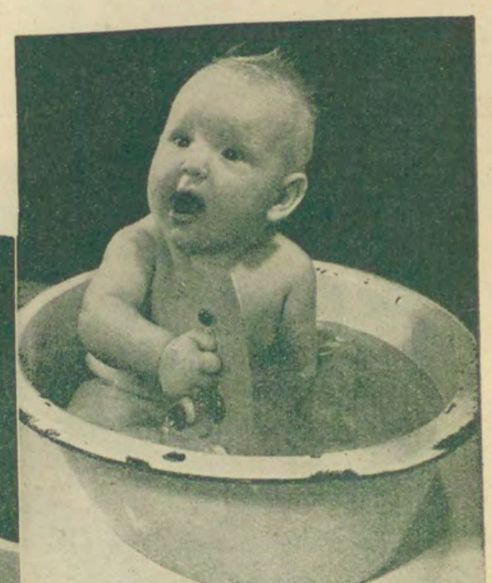
حمام الصباح



وأخيراً فأنه قد فرغ من حمامه وتدثر بالبشكير الكبير!



وإذا جر «فوطته» ليستحم فلا تقلقى عليه راحته!



لابد أن يؤذن له باللعب كما يشاء و«بمكواة» أمه عند اللزوم!

العائدون من الشاطئ

ما أجمل العودة !

جميل أن يشتاق الانسان لمعدنه ويدرك واجبه فينسى الملذات ويعود راضيا سيرته الاولى ويشق طريقه فى زحمة الحياة ! وكم يكون الاحساس عظيما عندما يعود رب الاسرة الى عمله، وسيدة الدار الى منزلها ، والشباب الى عالمهم المثالى المليء بالآمال والاهداف السامية النبيلة .

لقد انطوى الصيف الآن وأقفل الموسم على فترة الراحة والاستجمام وعاد الجميع الى القاهرة .. عادوا ليملأوا طرقاتها ضجيجا وصخبا .. وقفت أنظر اليهم والى وجوههم التى لفحتها الشمس وأكسبتها سمرة محبوبة وتأملت طويلا .. ان الوجوه لا يعلوها البشر ! لم تنفرج عن بهجة أو اشراق .. بل تعلوها الكآبة التى كانت مرتسمة عليها قبل الارتحال .. لم هذه العودة الكاسرة ؟ الم يمرحوا فى صيفهم ؟ ألم يستمتعوا بأوقاتهم ؟

وعلى أثر هذه الاسئلة ، تماطرت فى خيالى صور عديدة عن الشواطىء، وعلمت الجواب .. كلا .. لم تمرح هذه الافراد فى المصايف . لم تنعم بعطلة سعيدة ومر عليهم الصيف كسائر الايام دون أن يحدث أثرا أو يترك ذكرى .. ومر بفكرى اذ ذاك سؤال غريب .. ماهو الصيف ؟

ان هذا اللفظ الصغير واسع التعبير قوى المعنى .. هو ليس الفرار من قيظ القاهرة الى الشواطىء للاستجمام والجلوس على الرمال ، بل هو شيء أسمى من ذلك وأرفع ، وكما للحياة فنونها وفلسفتها كذلك للصيف فنه وفلسفته

ان التحرر من كل شيء الانطلاق على السجية ، والتبسط فى الحياة . تغيير تام فى أسلوب المعيشة والانتفاع بالشمس والهواء بقدر الامكان . فهل فهم هذا المعنى سيداتنا وسادتنا؟ كلا .. لم يفهموه لحظة ..

فى الاسكندرية

لقد رأيت جلسات طويلة تحت المظلات ، تتبادل فيها نفس الموضوعات والاحاديث التى تطرق فى القاهرة . انهن دائما الجارات والصديقات يجلسن جلستهن التقليدية ويجتمعن كل يوم .. بينما الرجال فى واد آخر يلعبون الورق ويعبثون .. دائما الزوج فى جهة والزوجة فى جهة أخرى .. هذا الانفصال العائلى مستمر حتى فى الصيف ! وليس الاطفال بأسعد حظا من أهليهم بل هم أقل منهم انتفاعا بالصيف ومسراته ، فهم متروكون لرحمة الخدم يعاملونهم كيفما شاءوا .. اين هذه المناظر الاليمة من تلك الجميلة حيث ينبغى ان يلعبوا الالعاب المسلية ويتفكهوا ويمرحوا ؟ كم من وسائل لهو متوفرة لديهم .. زوارق بخارية صغيرة متعددة الانواع وكرات كبيرة للقذف كلها نظير أجر زهيد والشواطىء مباحة للجميع لا تميز بين طبقة وأخرى ولكنهم هنا ميزوا بعضها على بعض، بل ان فى احداها (سيدى بشر رقم ٢) يفرض رسم دخول لشدة أريستقراطيتها !

ولا ترى فى شواطئنا المباريات فى السباحة والغطس وغيرها .

خديجة السقاف



شئون المطبخ ..



جاتو « الاكلير » بالكريمة

المقادير :

ربع فنجان زبد او نبـاتين | نصف فنجان دقيق
نصف فنجان ماء | ربع ملعقة صغيرة ملح
بيضتان

الطريقة :

مطلوب منك السرعة الزائدة لتحصلى على نتيجة ناجحـة فاعدى جميع ما يلزمك قبل البدء فى العمل وادهنى الصاج أو الصينية بالزبد ثم ابدئى بالعمل متبعة الخطوات المبينة امامك بالرسم .

١) اغلى الدقيق قبل أخذ المقدار ثم اضيفى اليه الملـح وانخليه ثانيا . واتركيه جانبا ثم ضعى الزبد والماء معا فى كزرولة كما هو مبين بالرسم

٢ – ضعى الكزرولة على نار هادئة حتى يغلى الماء ثم هدئى النار واضيفى الدقيق دفعة واحدة

٣ – على نار ضعيفة جدا وبملعقة خشب ابدئى بضرب المزيج ضربا جيدا لمدة دقيقتين وحتى تحصلى على عجينـة يابسة لا تترك أثرا فى قاع ولا جوانب الكزرولة أثنـاء الضرب



٤ – تنزع الكزرولة من على النـار وأضيفى اليهـا بيضة واحـدة بدون ضرب ثم ابدئى بضربهـا جيـدا داخل العجينة حتى تمتزج جيدا ثم اضيفى البيضـة الثـانية واضربيها جيـداً حتى تحصلى عـلى عجينـة ناعمة .

٥ – قطعى العجينـة الى ثمانية اجزاء بواسطة الملعقة والسكين فوق صينيـة مدهـونة بالسمن وعـلى مسافات متباعدة كما هو مبين بالرسم

٦ – تخبز فى فرن حار لمدة نصف سـاعة والى أن ينتفخ الجاتو ويصير لونه ذهبيا ثم اتركيه حتى يبرد تماما

٧ – تشق كل جاتو شقا عرضـيا صغيرا وتزال الاجزاء الداخلية اللينة اذا وجد بها

٨ – يخفق جزء من الكريم شـانتيه ويحـلى بالسكـر والفانيليا وتملأ به الجاتو ثم يغطى سطحه بحلوى الشكولاتة الآتية :

مقادير حلوى الشكولاتة

مربعتان من شكولاتة الطبخ قليلة السكر ،٦ ملاعق كبيرة ماء ، نصف فنجان سكر ، ٣ ملاعق كبيرة زبدة ، فانيليا ربع ملعقة صغيرة

ضعى الشكولاتة والماء فى كزرولة فوق نار هادئة جـدا ويقلب جيدا حتى تتحلل الشكولاتة اضيفى السكر واستمرى فى التقليب حتى يتحلل السكر ويصير المزيج غليظا . ثم اضيفى الزبدة والفانيليا وقلبى الجميع جيدا وهذا المقدار يكون لك حوالى فنجانا كبيرا من صلصة الشيكولاتة

٩ – صبى جزءا من صلصة الشكولاتة فوق كل جاتو ثم اتركيها تبرد حتى تجمد على السطح ثم ترص فى الاطباق وتقدم كما هو مبين بالرسم .

صينية السمك بالصلصة البيضاء

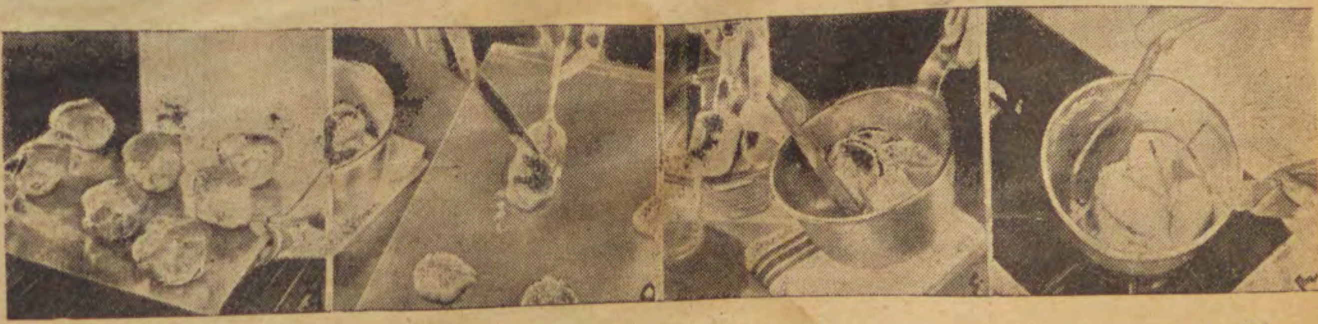
المقادير

أقة سمك	**لعمل الصلصـة البيضـاء**
نصف أقة بطاطس	٣ ملعقة كبيرة سمن
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون	٣ ملعقة كبيرة دقيق
٢ ملعقة كبيرة زبد	٢ كوب لبن
٢ ملعقة كبيرة جبنة رومى مبشورة	ملح فلفل

الطريقة :

ابدئى بعمل الصلصة البيضاء بالطريقة الآتية : –

١ – يسيح السمن فى كازرولة من النحاس ثم يوضع عليه الدقيق ويقلبان معا على نار هادئة حتى يصـفر الدقيق



٢ ـ يرفع الاناء من على النار ويضاف اليه اللبن تدريجيا مع التقليب المستمر بعد كل اضافة حتى تحصل على مزيج ناعم

٣ ـ يوضع الاناء على النار ثانيا ويترك حتى يغلى لمدة ٣ دقائق تقريبا مع الاستمرار فى التقليب

٤ ـ تتبل بالملح والفلفل وتترك لحين الاستعمال .

٥ ـ ينظف السمك ويسلق كما سبق سلقه فى سمك المايونيز (ارجعى للاعداد السابقة)

٦ ـ ينظف بعد سلقه من الجلد والشوك ويقطع قطعا صغيرة ويتبل بالملح والفلفل

٧ ـ تغسل البطاطس وتسلق ثم تقشر وتقطع شرائح رفيعة وتتبل

٨ ـ يرص السمك والبطاطس فى طبقات متبادلة فى صينية مدهونة بالسمن حتى ينتهى المقدار .

٩ ـ تمزج الصلصة البيضاء بعصير الليمون وتصب على السمك والبطاطس

١٠ ـ يرش على السطح مبشور الجبن الرومى ثم يوضع على الجبن قطع صغيرة من الزبد على مسافات متقاربة

١١ ـ تخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة حوالى ٢٥ دقيقة أو حتى يحمر الوجه .

١٢ ـ تقدم وهى ساخنة .

ملاحظة احذرى حين تقديمها أن يكون عالقا بها شىء من هباب الفرن وأن يوضع تحتها مقعد من المقاعد التى تستعمل فى حمل الساخن على الموائد

وردة من الطماطم

فى الحفلات لاحظى تقديم اصناف طبق المشهيات فى شكل شهى جميل وادخلى الابتكار والتجديد فى طرق



تقديمه . فقدمى الطماطم فى شكل وردة . فاختارى الطماطم الجامدة وبعد غسلها وتجفيفها قشريها بسكين حاد بحركة دائرية كما تقشر التفاحة حتى تنتهى وتحصلى فى النهاية على شريط حلزونى الشكل سميك عرض ٣/٤ بوصة . ثم ابدئى بلفه من أسفل لأعلى ولاحظى أن تكون قشرة الطماطم هى الظاهرة لأعلى كما هو مبين بالرسم ثم ثبتى نهاية الشريط بعصا خلة رفيعة ـ ضعى الوردة فوق ورقات من الجرجير أو المقدونس .

طعامك فى اكتوبر

الاربعاء أول اكتوبر
جلانتين اللحم ، فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

الخميس ٢ اكتوبر
كفتة اللحم ، مسقعة باذنجان ، طبق محاشى منوعة ، سلطة زبادى ، فاكهة

الجمعة ٣ اكتوبر
لحم بوفتيك ، مسقعة قرع ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خس ، فاكهة

السبت ٤ اكتوبر
سمك مقلى ، كسبرية السمك ، سلطة طحينة ، سلطة فواكه

الاحد ٥ اكتوبر
عدس مطبوخ ، سلطة خضر جبن أبيض ، بطيخ

الاثنين ٦ اكتوبر
لحم بالصلصة البيضاء ، دقية باميا ، أرز بالشعرية مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ٧ اكتوبر
صينية البطاطس فى الفرن سلطة خضر ، بلح الشام

الاربعاء ٨ اكتوبر
تورلى ، مكرونة بالعصاج سلطة طحينة ، فاكهة

الخميس ٩ اكتوبر
لحم بوفتيك ، فاصوليا جافة مكمورة ، أرز مفلفل سلطة خيار وطماطم ، فاكهة

الجمعة ١٠ اكتوبر
مخ بالبيض والبقسماط ، لوبيا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، خشاف قراصيا

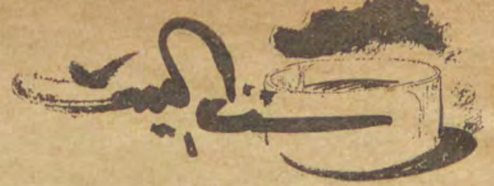
السبت ١١ اكتوبر
عجة بالبيض ، سلطة خضر ، بلح الشام

الاحد ١٢ اكتوبر
أرانب محمرة ، ملوخية ، أرز مفلفل ، دمعة ، مخلل فاكهة

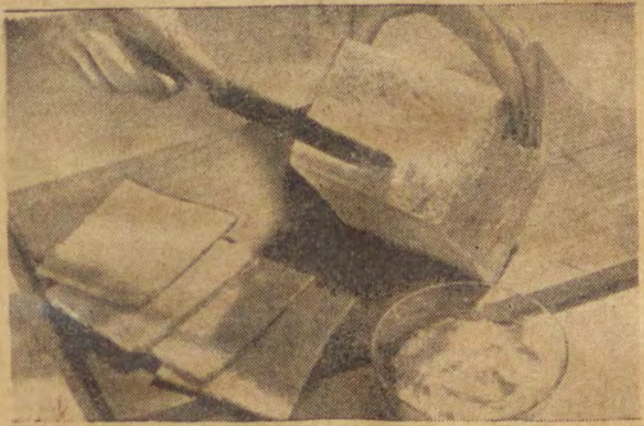
الاثنين ١٣ اكتوبر
باذنجان مقلى ، باذنجان بالخل والثوم ، سلطة زبادى بالخيار ، فاكهة

الثلاثاء ١٤ اكتوبر
قرع بالصلصة البيضاء ، أرز بالطماطم ، سلطة خضر ، أصابع جلاش

الاربعاء ١٥ اكتوبر
صينية بطاطس بيوريه ، بالعصاج ، خضر سوتيه منوعة ، سلطة طماطم ، كسترده بالكرملة

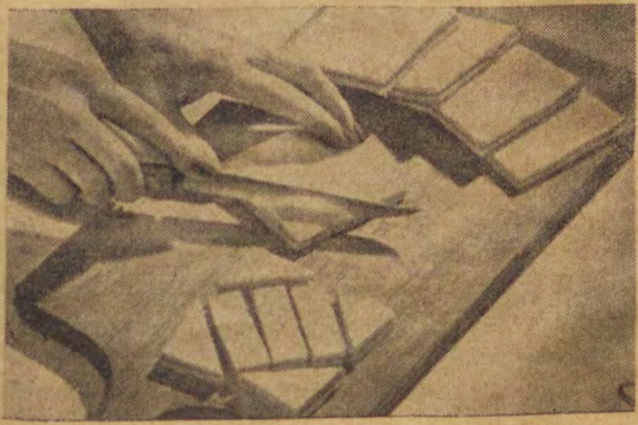


تمتاز الحفلات الراقية بتفنن ربة الدار فى طريقة تقديم الاصناف والعناية فى تحضيرها بشكل جذاب يسر العين قبل أن يشبع البطن وقد تحسبين أن أسهل صنف يمكن تحضيره هو السندويتش • واليك طريقة مفصلة لعمل السندويتش الفاخر للحفلات والرحلات •



١) استعملى رغيفا افرنكيا مربع الشكل ومن الافضل أن يكون بائتا ليسهل تقطيعه • ثم قشريه باحتراس لازالة الطبقة السطحية السميكة • • لاحظى دائما دهن سطح كل شريحة بالزبدة قبل تقطيعها من الرغيف كما هو موضح بالرسم رقم ١ • لان دهن الشرائح بالزبده بعد فصلها من الرغيف يسبب تقطيعها فضلا عن رداءة منظرها

٢) ضعى الحشو المرغوب بين كل شريحتين من الخبز • ثم قطعى مثلثا من كل ركن فينتج من ذلك ٤ مثلثات ومربع فى الوسط قطعيه الى قطع مستطيلة وبذلك تحصلين على قطع صغيرة مناسبة ومنتظمة من الساندويتش كما هو مبين بالرسم رقم٢ ولاحظى دائما استعمال سكين حاد جدا ليساعدك فى الحصول على نتيجة ناجحة



قالوا فى الأمثال ... لكل داء دواء

من منا لم يصب بلسعة نحلة أو عضة كلب ؟ ومن منا لم يصب بالحيرة أمام هذه المسائل البسيطة لأنه لا يعرف كيف يعالجها ويعنى بها العناية اللازمة . لذا فقد فكرنا أن نقدم لك على هذه الصفحة قائمة تحوى بعض الحوادث التى يتعرض لها الانسان كل يوم .




لسعة النحلة ...

اذا لسعتك نحلة أو دبور انزعى الحمة بسرعة وادعكى موضع اللسعة ببلورة من الملح المبللة أو بورق البقدونس ونحن نوصيك بألا تهرشى موضع اللسعة حتى اذا كانت تؤلمك .




لسعة العنكبوت ...

أما اذا كانت اللسعة من العنكبوت اعملى بسرعة كمادات ماء مملح أو ماء مضافا اليه قليل من الخل بواسطة قطعة من الشاش المعقم . ثبتى الكمادة على موضع اللسعة بشريط مصمغ .



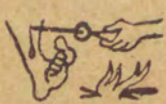

فقاعات الماء ...

قد تظهر على قدميك بعض فقاعات من الماء من جراء سيرك . خذى ابرة طهريها بوضعها على لهب عود كبريت مشتعل ثم شكى الفقاعة بها واعصريها . إغسليها جيدا وطهريها فى ساعتها .




تعب ما بعد الحمام ...

خرجت متعبة من الحمام . خذى حالا دواء يقوى القلب . لفى نفسك جيدا بالاغطية واستريحى على سريرك . حاولى أن تنامى ان أمكن فلن يلبث أن يذهب عنك التعب حالما تستيقظين .

عضة الكلب ...

اذا عضك كلب هائج اربطى ما فوق موضع العضة ربطا محكما . اغسلى العضة وطهريها بالكحول واذا تعزز وجود الكحول استعيضى عنه بالماء الساخن . يستحسن أيضا كى موضع العضة بسيخ محمى ، ولما كانت هذه العملية صعبة فاننا نفضل أن تذهبى الى الطبيب فى الحال .




الشوكة ...

انزعيها بابرة مطهرة وضعى مكانها كحولا أو اثيرا واذا استحال عليك نزعها ضعى على الموضع ماء ساخنا لتطرية اللحم وبذا يسهل عليك نزع الشوكة . لاتنسى فى كلتا الحالتين أن تطهرى موضع الشوكة




لسعة النملة ...

نادرا ما تلسع النملة ولكنها اذا لسعت آلمت . ادعكى مكان اللسعة بماء الكولونيا . ويمكنك أيضا استعمال الكحول درجة ٩٠ على أن يخفف بقليل من الماء .




ضربات الشمس ...

استلقى على ظهرك فى مكان ظليل وفكى ملابسك وليكن رأسك مرتفعا عن مستوى جسمك . ادعكى ساقيك وقدميك بالماء والخل . خذى قليلا من الشاى أو من القهوة الخفيفة .



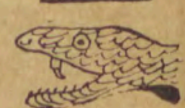

قدماك المتعبتان ...

لايوجد أسهل من علاج القدمين المتعبتين . ضعيهما فى ماء مملح وادعكيهما بعد ذلك بكحول وضع فيه شيء من الكافور . استلقى على ظهرك ولاتفكرى فى شيء . وفى صباح اليوم التالى ستجدين قدميك قد عاد اليهما نشاطهما .




حروق الشمس ...

ضعى على الموضع المحترق كريما ثم رشيه بعد ذلك بقليل من مسحوق النشا ضعى اذا استطعت على موضع الالم شيئا من اللبن الزبادى بعد أن تكونى قد أضفت اليه بعض نقط الخل .




لدغة الثعبان ...

اربطى ما فوق الجرح برباط متين . خذى مشرطا أو موسى بعد تعقيمه جيدا واشرطى مكان اللدغة شرطا طوليا . اتركى الدم ينزف من الجرح . ثم اغسليه بمحلول مطهر . ولا تنسى أن هذا اسعاف مؤقت الى حين حضور الطبيب

رياضة كاملة



من أخص خصائص الجمال عند المرأة مرونة جسمها وخفة حركاتها ورشاقتها • فالمرأة ذات الحركات الجامدة تفقد نصف جمالها • ويقول أحد المدربين المشهورين فى الولايات المتحدة ان مرونة الجسم ليست طبيعية بل مكتسبة اذ تستطيع كل سيدة أن تصبح ذات جسم مرن بفضل بعض تمرينات رياضية تؤديها فى منزلها صباحا عند النهوض من النوم أو مساء عند ذهابها الى فراشها •

ان التمرينات الرياضية التى نقدمها لك يا سيدتى قد درست بحيث انه يسهل القيام بها في المنزل بعد تهوية الحجرات وبذلك لا تحتاجين الى حديقة أو الظهور أمام الناس •

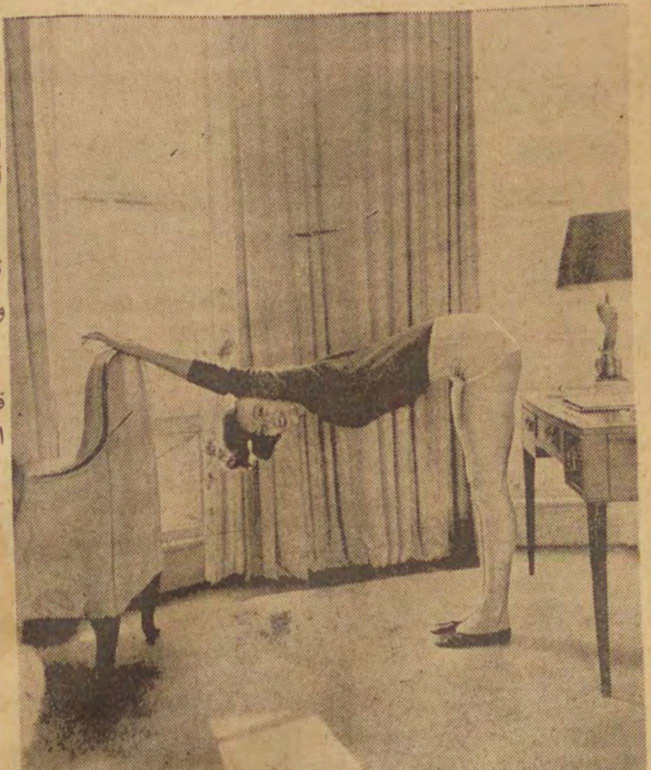
ويقول واضع هذه الحركات الرياضية انها تكسب الجسم الى جانب المرونة ، قوة الاحتمال والتوازن والقوة والسرعة

عليك اذن ياسيدتى أن تؤدى هذه الحركات المفيدة مهما كانت سنك فان المرأة ذت العمود الفقرى الصلب لا يصلح عليها أى فستان مهما تتفنن الخائطة فى تفصيله بل يظهر وكأنه وضع على علاقة ملابس لا على جسم حسناء •

ابدئى من اليوم التمرينات المنشورة هنا • قد تجدينها صعبة أول الامر • لاتيأسى وحاولى المرة تلو المرة • كررى كل واحدة منها خمس مرات واعلمى أنك بالمثابرة ستتوصلين الى القيام بها بالسهولة والمرونة المطلوبتين • ونحن نؤكد لك انك بعد مضى شهرين ستصبحين ماهرة فى هذه الالعاب

١ – لمرونة الظهر : استلقى على ظهرك ثم حاولى أن ترفعى نفسك بواسطة يديك وقدميك • ارسمى قوسا بجسمك ويمكنك رفع ساق مع ثنيه عند الركبة أو رفع ذراع •

٢ – لكى تكونى ذات قامة معتدلة : قفى معتدلة ولتكن قدماك مضمومتين : اخفضى جذعك وضعى يديك على ظهر كرسى ادخلى عظام كتفيك وقعرى ظهرك •







داخل المنزل

٣ ــ لمرونة الساقين : قفى معتدلة ثم حاولى أن تلمسى الارض براحتى يديك • اثنى الآن ركبتيك وافردى ساقيك الى الجانبين كما هو ظاهر فى الصورة •

٤ ــ لمرونة الكتفين : استلقى على ظهرك وامددى يديك ثم ارفعى ببطء ساقيك والمسى الارض خلفك باطراف قدميك لا تحركى يديك

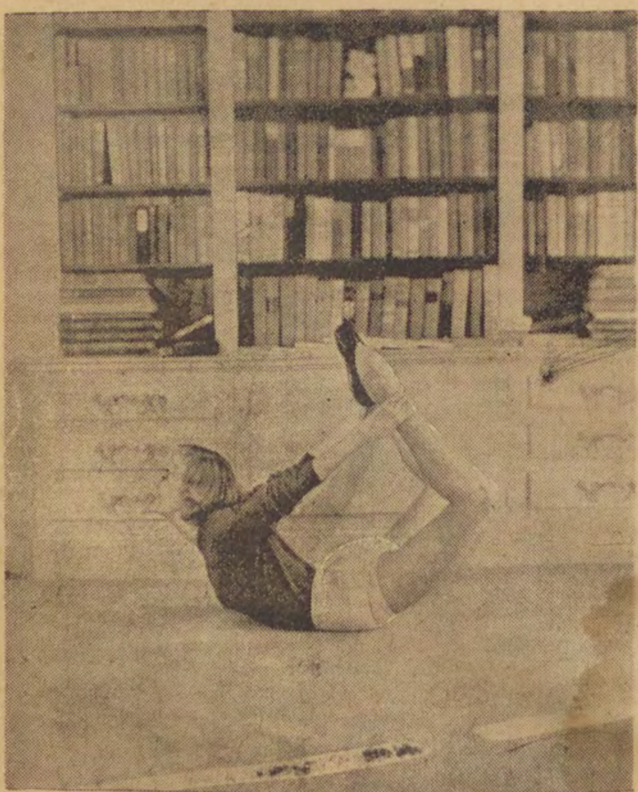
٥ ــ لمرونة البطن : استلقى على بطنك • حاولى أن تمسكى قدميك بيديك • شدى ذراعيك وساقيك كلا فى اتجاهه • ارفعى رأسك جيدا •

٦ ــ لمرونة الجذع ــ اجلسى على الارض وارفعى ذراعيك الى أعلى ثم اثنى جذعك ببطء الى أن يلمس انفك ركبتيك • ولكن احذرى من ثنى الركبتين •

يجب على المرأة أن تقتنع بأن الالعاب الرياضية هى الوسيلة الوحيدة للحصول على الجمال الطبيعى والاحتفاظ بنضرة البشرة وتورد الخدين ورشاقة القوام وتناسق الاعضاء مما يغنى المرأة عن الافراط فى استعمال المساحيق التى تتلف وجهها وعن ارتداء المحذقات التى تؤذى أعضاءها

وقد أجمع أساتذة الرياضة البدنية والاطباء على أن الرياضة طبيب من غير دواء اذ أنها تنشط أعضاء الجسم الداخلية وتنبهها الى القيام بوظائفها خير قيام وهى الضمان الوحيد لتمتع المرأة بصحة وافرة وقوة احتمال تعينها على القيام بالواجبات المنزلية وتحمل أوجاع الحمل والوضع ••

فالرياضة بالنسبة للمرأة ليست مستحبة فحسب بل هى فريضة واجبة نحو نفسها وزوجها وأولادها ••





بريد بنت النيل

ع٠ع ــ أنت مخطئة فى تصرفك ٠ فحاولى اصلاح أمورك بلباقة وليست هناك أية غضاضة من احترامك لعمتك فهى فى مكان والدتك

سعاد محمود بيومى سعيد :

أزيلى طبقة الشمع بحكها بظهر سكين أو يد ملعقة حتى يزول تماما ثم انقعى مكان البقعة فى زيت البترول وغيريه كلما اتسخ ٠ اغسلى بعد ذلك الملاءة بالماء الساخن والصابون٠ أما اذا كان الخيط غير ثابت اللون فاكتفى بغسل مكان البقعة فقط

الآنسة س٠د٠١٠ ــ حلوان ــ

جربى هذا المزيج : ٢/٣ زيت خروع و ١/٣ زيت البترول ٠ دلكى به جلد الرأس قبل غسله ٠ وقد يفيدك البريانتين الجيد ٠

آنسه حائرة: ن٠ز٠اسكندية

هل أنت واثقة يا آنستى من شعوره نحوك ؟ فكرى جيدا قبل أن تقدمى على هذا العمل فقد تفقدين صديقتك من ناحية وتصابين بخيبة أمل من ناحية أخرى ٠

ن٠ توفيق ــ الزقازيق ــ

تزوجى بابن عمك مادامت هناك عاطفة قوية متبادلة بينكما ولا تجعلى صغر مرتبه عائقا فالمستقبل أمامه لاسيما وأن عمك قد وعد بمساعدتكما ماديا٠ أما عن ماضيه فاعلمى أنه شاب والشباب معرض لشتى التجارب ٠ هيئى له أسباب السعادة وكونى واثقة بعد ذلك انه سيكون لك وحدك ٠

فوزية العشماوى ــ اسكندرية

١ ــ الرغيف المستعمل فى عيش السرايا هو الاكميك قطايف يصنع خصيصا فى الافران لهذ الغرض ويتراوح عادة فى الوزن بين ١/٢ أقة و ٣/٤ الاقة ومقدار السكر المذكور فى المجلة لعيش السرايا يكفى رغيفا وزنه نصف أقة ٠

٢ ــ ان قوائم الطعام التى ننشرها فى المجلة تلائم ميزانية العائلات المتوسطة ويمكنك أن تختارى منها ما يتفق وميزانيتك ٠ كما انه يمكنك اختصار بعض الاصناف والتزام البساطة حسب ظروفك

نفس حزينة حتى الموت :

نوافقك يا آنستى على أن ظروفك المحزنة قد أثرت فى نفسيتك فجعلتك منطوية على نفسك خجلا وحزنا ٠٠ وعلاج الخجل سهل ميسور اذا أنت عقدت العزم على التخلص منه نهائيا ٠ فان كنت قوية الارادة تخلصت من العيب النفسانى الذى تشكين منه الى غير رجعة ٠ رددى هذه الجملة دائما : « أنا كسائر الناس ٠ أنا لست خجولا » ٠ أما عن طولك الذى تشكين منه فاسمحى لنا أن نغبطك عليه

م٠ع ــ بنها ــ

لقد أرسلت طابع البريد لنرد على خطابك ردا خاصا ولكنك نسيت أن ترسلى لنا عنوانك ٠ فنحن فى انتظار لنرد عليك ٠

لولو شلقانى :

١ ــ ربما كان سقوط شعرك وضعفه نتيجة لعلة داخلية فى جسمك فاعرضى نفسك أولا على طبيب باطنى

٢ــ لازالة السمنة مارسى الالعاب الرياضية التى نذكر لك كل شهر طرفا منها وابعدى ما استطعت عن أكل الاطعمة النشوية والدسمة وان لم تستفيدى من هذ العلاج فعليك بحمامات البخار والتدليك ٠

٣ ــ يمكنك الحصول على العدد ١٩ من ادارة المجلة ٠

روز نمر ــ حدث بيروت :

الاقة ١/٤ ١كيلو والكيلو ١/٤ ٢رطل مصرى٠ الاوقية تعادل ملء ملعقة شوربة دقيق أو سكر أو ما شابههما ومن الزبدة ما يساوى حجم البيضة، والرطل من السوائل كالماء يعادل كوبين ٠

ن ٠ع ــ الحائرة :

حل المشكلة موقوف عليك وحدك ٠ فاذا كنت أنانية تزوجت بمن تحبين وتركت اخوتك الصغار بدون عائل وعرضت سعادتك لتأنيب الضمير ٠ وعلى أى حال فأنا أعتقد أن هناك حلا وسطا وهو أن تتفقى وخطيبك على أن تستمرى فى رعاية اخوتك بعد الزواج الى أن يستطيعوا الاتكال على أنفسهم والا فابقى معهم واتركى فكرة الزواج مؤقتا لان فى التضحية سعادة لا تعدلها أية سعادة

الآنسة فكرية فؤاد عبد الرحمن : زيت الخروع يزيد فى طول رموش العين ولا ننصحك بقصها مطلقا .

و.م. القاهرة :

يظهر ياسيدتي أن أثر الصدمة التى حدثت لك مازال عالقا فى ذهنك ولهذا السبب فأنت تشعرين الى اليوم بهذا الانقباض الذى تشكين منه. واعلمى أن ليس أمامك الا حل واحد لهذه الازمة النفسية وهو اتكالك على نفسك وعلى قوة ارادتك وبعدك عن العزلة بقدر المستطاع . اشتركى فى عمل خيرى لتعرفى أن مصائبك لا تكاد تذكر بالنسبة الى مصائب غيرك .

آنسة ز.ر.ف :

استعملى محلولا قابضا للمسام من مستحضرات اليزابيث أردن أو ماكس فاكتور . ويباع فى المحلات الخاصة بأدوات التجميل واتبعى الارشادات المكتوبة مع الزجاجة .

س.ح- جيزة :

ليس هناك طريقة لتنعيم الشعر الا باستعمال كريمات الشعر وأنواع البريانتين المختلفة .

ل . ح . جيزة

يقول الدكتور حسن سيف النصر : استعمال الزيوت يغمق الشعر فلا تستعمليها .

سلوى . م - بيروت :

١ - أنت تشكين من بياض الشعر ومعناه من الناحية الطبية أن الشعر قد فقد المادة الملونة . وليس هناك علاج طبى لذلك .

٢ - للنمش استعملى مرهما به ماء أوكسيجين وخذى فيتامين C بكثرة

ز.ر - القاهرة :

يجب أن تذهبى مرارا الى المصلحة أو المصالح التى تقدمت اليها بطلبك ولا تعتمدى دائما على الوساطة فالشخصية القوية تفرض نفسها فرضا على الجميع .

قارئة مخلصة للمجلة :

١ - اتركى قصة حبك هذا جانبا ففيها مضيعة لوقتك

٢- ألا تعلمين يا آنستى أن فى معاهد التجميل بأوربا وأمريكا أجهزة خاصة لجعل البشرة سمراء ؟ وأن السمار نصف الجمال ؟

٣ - واذا أردت أن تسمنى فعليك بالاكثار من أكل النشويات والمواد الدهنية والحلويات والقيام ببعض الالعاب الرياضية الغير المرهقة

احدى القارئات من أسيوط:

١ - طولك يناسب سنك

٢ - فرشى حاجبيك بفرشاة مغموسة بزيت الخروع مساء كل يوم .. ونرجو أن تتركى التجميل ومشكلاته حتى تكبرى يا صغيرتى

سهير محمد توفيق :

كان على والدتك أن تنتبه الى هذا العيب وأنت صغيرة أما اليوم فأن الجراح وحده هو الذى يستطيع أن يخلصك منه . أما عن باقى الحالات التى تشكين منها فعليك باستشارة أخصائى فى الامراض الباطنية فهو وحده يستطيع أن يصف لك العلاج الناجح بعد فحصك

اذاعة هامة

تذيع الدكتورة درية شفيق محاضرة براديو الشرق الادنى عن « الاناقة والتجميل » فى تمام الساعة الرابعة ونصف من يوم ٨ أكتوبر . فنلفت نظر سيدات البلاد العربية الى هذه المحاضرة الهامة وندعوهن الى الاستماع اليها فى انتباه .

الثمن ؟!

هي قصة الهوى والخمر .. والشباب ! ..

هي قصة الدموع والدم والعار ! ..

هي رقصة صاخبة مجنونة .. رقصتها شياطين الاقدار على دقات الطبول ! ..

هي قصة .. قصة الجريمة .. والجسد المباع ! .. قصة ليس فيها من الخيال .. غير الاطار ! ..

* * *

ها هي عجلة الزمن تدور، والايام تمضى والشهور تولى ، ولا جديد فى حياتها سوى ترقرق الامل البسام فى صدرها ، كما تترقرق أشعة الضحى على رءوس الزهور . أمل جديد .. لحياة جديدة ، حين تخرج الى عالم النور والحرية ، حيث لا قيود ولا أسوار ولاقضبان من حديد !..

لم تبق غير ساعات وتخرج من جديد الى الحياة، بعد أن تكون قد أمضت عاما بأكمله بين جدران السجن البغيض

يالها من فرحة مجنونة تجتاح عينيها الآسرتين كلما اقترب الموعد .. وحانت ساعة الخلاص ! .

ولكن السكون والظلام الرابضين حولها أشاعا فى نفسها قتامة بغيضة .. يوحى بها المستقبل المعتم المجهول ..

وبدأت تعصر ذهنها .. الى أين تذهب ؟؟ والى أين المصير ؟؟

ولم تلبث أن لمحت قبسا من النور والامل تهادى مختالا بين ظلمات فكرها ، وسرعان ما تبددت الغيوم ولاح النور !..

وعلت شفتيها بسمة الرجاء . وشردت نظراتها وراحت تطوى الايام والشهور تسترجع ماضيها القريب.. منذ أكثر من عام ؟!

* * *

حين اعتلى « النائب العام » المنصة ليدلى باتهامه ، كانت قاعة المحكمة قد غصت بالشباب . وكان ذلك عجيبا عجيبا جدا على مدينة هادئة كمدينة « طنطا » أن تشهد ذلك اليوم العاصف .. الملىء بالعرق والدموع ! ..

— يا حضرات المستشارين .. ان القضية التى أمامكم قضية مليئة بالاعاجيب ولعلها الاولى من نوعها . فتلك المجرمة الماثلة أمامكم الآن ليست متهمة عادية.. بل مجرمة من طراز جديد خطر يجب القضاء على



أمثالها ، والا تفاقم الامر وعم الفساد واستفحل الشر ..

لانه فى يوم (.....) استدرجت المتهمة الوجيه « عزت بك » الى مصاحبتها فى سيارته بقصد النزهة وقد استغلت جمالها وتأثيره عليه لاخضاعه فاستجاب لها بالفعل مرحبا وهو يأمل الهناء ، ولا يقدر أن فى الامر الفناء .

وما انمضت بهما السيارة تنهب الطريق لدقائق معدودة حتى تحرك شيطان الاجرام فى نفسها فقفزت من السيارة عند احدى المنحنيات وتركتها تمضى فى كامل سرعتها ، والضحية البريئة فى داخلها صوب مصيرها المحتوم ..

... وهكذا يا حضرات المستشارين ، أتى ذلك القتل عمدا ومع سبق الاصرار

ومما يزيد فى بشاعته وحقارة مرتكبته ، أنه تم بقصد تافه وهو السرقة .. فقد ضبطت مع المتهمة كل نقود المجنى عليه . فكأنها قد استدرجته وأسكرته لتعود بعدئذ لتسرقه ماله وحياته .. لهذا ..

... يؤسفنى ياحضرات

المستشارين أن القانون لم يجد عقوبة أشد من الاعدام لهذا التفنن في الاجرام ..

واني اذ أطلب عقابها بمواد القتل العمد مع سبق الاصرار ، ليحدوني في هذا أن تكون عبرة لسواها ممن لا خلاق لهم . »

وما أن انتهى النائب العام من اتهامه ، حتى اتجهت العيون المتلهفة الى قفص الاتهام . ولم تلبث الرءوس أن أطرقت الى الارض في أسى عميق ! ..

لقد كانت الدموع تنحدر في صمت من عيني «سميحه» سميحه الجميلة التي طالما أسعدتهم وملأت لياليهم المجدبة بالنور الاحمر والسائل الذهبي الرجراج ! .

وارتفع اللغط ، وبدأت العيون .. عيون الشباب تتجه الى النائب العام مليئة بالحقد والبغضاء .

وفجأة شق السكون صوت جهوري خشن يجيب المحكمة ..

ـ أنا حاضر مع المتهمة ..

وساد السكون لحظة ، ثم شخصت العيون في ذهول كأنما لا تصدق أن هنالك من يجرؤ على أن يتقدم للدفاع عن مجرمة لها من ماضيها الملوث ما يكفي للزج بها في غياهب السجون .

ولكن الشفاه لم تلبث أن انفرجت في دهشة واعجاب، وسرت الهمهمة من جديد على الشفاه ، حين تقدم العملاق ذو الطربوش الاحمر الطويل الى صدر القاعة في خطى متزنة ، وهو ينظر الى النائب العام نظرات ملؤها التحدي والرغبة في النزال ..

وبدأت المعركة .. رهيبة قاسية ! ..

يا حضرات المستشارين .

وأنصتت الآذان وأمسكت الانفاس وخيم على القاعة صمت رهيب . ـ أجل يا حضرات المستشارين ، ان هذه القضية كما قال عنها سعادة « النائب العام » قضية مليئة بالاعاجيب ولعلها الاولى من نوعها لان المتهم فيها برىء والمجني عليه هو المجرم الاثيم ..

ومضى يشرح لهيئة المحكمة ظروف المتهمة ، وكيف انها اضطرت أن تضحي بأعز ما تملك فتبيع جسدها الشاب لقاء ما يفي بحاجة أبيها الكسيح بعد أن عز عليها الكسب الشريف . وانها في تلك الليلة كان والدها الذي تحبه وليس لها في الحياة سواه بعد أن فقدت والدتها وهي طفلة لم تتجاوز الخامسة من عمرها .. كان والدها المسكين يعاني من مرضه آلاما لا تعدلها آلام الاحتضار فخرجت المسكينة في تلك الليلة المشئومة كالمجنونة وهي ترى بعينيها من تبقى لها في الحياة يتألم ويبكي بكاء الاطفال ..

.. خرجت يا حضرات المستشارين تبحث عن ثمن الدواء فرماها سوء حظها بين أحضان ذلك الوغد الذي أسميتموه منذ لحظة مجنيا عليه ..

وكان ذلك الرجل العربيد الذي عرف بنزواته القذرة ونفسيته الخبيثة ، كان ثملا فدعاها لمرافقته في نزهة قصيرة ، ودفعتها ظروفها القاسية وحاجتها الملحة الى أن تقبل العرض القذر .

وما أن تحركت بهما السيارة ، حتى راح يغازلها في قحة ويرميها بألفاظ بذيئة . وأطاحت الخمر بصوابه فنسي أنه في سيارة تسير في سرعة جنونية صوب أحد المصارف . وعبثا حاولت المسكينة أن تنبهه الى الخطر الوشيك الوقوع ، فبدلا من أن يفيق الى نفسه ترك عجلة القيادة واحتضنها في صدره وهو في حالة سكر شديدة . فلم تجد المسكينة فرارا من الموت الذي لاح لها على بعد أمتار .. لم تجد بدا من أن تدفعه عنها ثم

البقية على صفحة ٤٠

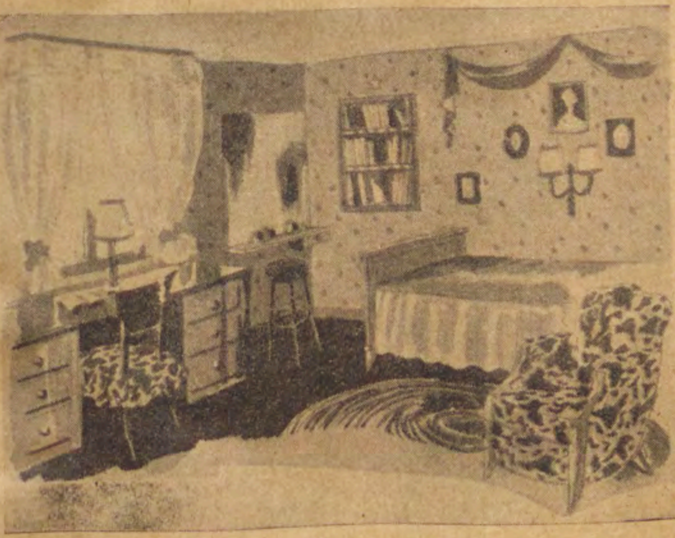
لكل غرفة «عمرها» ..!

لطفلة في ست سنوات



سريرها بأدراج لملابسها ودولاب في الحائط لالعابها وستائر مكشكشة للنافذة والباب ، ووعاء زجاجي لسمكها ثم منضدة وكرسي مناسبان لها ولا تنسى سرير العروسة ! وراعى الالوان وأجملها تناسق الوردى بالازرق والسجادة من نفس الالوان .

لفتاة في ست عشرة سنة



سرير بسيط . وقد وضع الصفان من الادراج الى جوار النافذة وفوقهما نضد بمثابة مكتب ، ولكنه أنيق يناسب التلميذة المجدة وقد أصبح الدولاب الذى في الحائط مكتبة مليئة بالقواميس والكتب . وقد وضع قماش مزخرف واللون أصفر كالتبر تزخرفه الزهور أما الستائر فهى الآن بالاورجاندى وفوتيل من البركان ذى اللون الاخضر .

لسيدة في الخامسة والعشرين



لقد تحولت أدراج منضدة المكتب الى مكتبة ذات ستة رفوف . وهى تجاوز الآن السرير الذى أصبح سريرا من نوع آخر . وفى الحجرة مرآة كبيرة هي التي اشتريناها فقط أما المرآة القديمة فقد وضعت في اطار شان الدولاب الذى في الحائط والذى أصبح الآن فيترينة ونحن نرى الى جوار السرير آباجور آخر يعطى للحجرة سحرا لطيفا وقد تغيرت أغطية السرير وأصبحت الستائر أكبر ، وغطى الفوتيل ، وتنوعت السجادة فأصبح الكل ذا لون أزرق بديع .

احتياجاتنا الغذائية

لنفرض أن هناك أسرة مكونة من الاب الذى يؤدى عملا عاديا والام التى تقوم بعمل عادى كذلك والابن الذى عمره ١٨ عاما والابنة التى عمرها ١٥ عاما ـ هذه الاسرة يلزمها أسبوعيا حسب الجدول المذكور : ـ

٢٥ رطل لبن أو منتجاته
١٦ رطل بطاطا أو بطاطس،
٣ أرطال بقول جافة أو نقل
٧ أرطال موالح وطماطم ،
٦ أرطال خضراوات ، ١١ رطل فواكه أخرى ، ١٨ بيضة ، ٨ أرطال لحوم ، ٢٠ رطل دقيق (أو خبز باعتبار رطل ونصف رطل خبز يوازى رطل دقيق) ، ٥ أرطال دهون وزيوت ، ٤ أرطال مشروبات وسكر .

هذا ويمكن تقسيم ذلك على أيام الاسبوع ولا بأس من زيادة اللحم أما الخبز فنحن كشرقيين يترك لنا الحق فى أكله كما نشاء .

وهذه الكميات كما بينا هى الحد الادنى أى ان زيادتها (فى حدود هذه المقادير) لايضر ولكن الضرر هو فى تقليلها ومن المعروف أن الاسر ذات العدد القليل تكون مخصصات أفرادها أكبر نسبيا من مخصصات الافراد فى العائلات ذوات العدد الكبير .

ومن البديهى أن المقادير اليومية تقدم على المائدة ويترك لكل فرد أن يتناول منها حسبما يشتهى وكيفما تتقبل معدته الاكل المقدم فالشهية للاكل تختلف من يوم لآخر ولاداعى مطلقا (لتقسيم) الاكل واعطاء كل فرد نصيبه .

ماهى الحكمة من تنويع أصناف الغذاء :

لكل نوع من أنواع الغذاء تأثير فسيولوجى خاص داخل الجسم فهناك أغذية تختص باعطاء الطاقة الحرارية التى تلزم للمجهود الذى يبذله كل فرد فى الاعمال اليومية المختلفة ، وهناك الاغذية الخاصة ببناء الجسم والتى تعمل على نموه المطرد وتعويض مايفقد منه بعوامل الاستهلاك كالجروح والعمليات وتلف الانسجة الخ .

وعلى هذا الاساس وجب أن يحصل الانسان فى غذائه على هذه الانواع من الاغذية فى طعامه اليومى وهى على العموم يمكن تقسيمها الى : ـ

١ ـ النشويات والسكريات (الكربوهيدرات) وهذه خاصة بتزويد الجسم بالحرارة اللازمة لاداء الوظائف الحيوية من حركة وعمل ومجهود .

٢ ـ الدهون وهى تماثل الكربوهيدرات فى خواصها الفسيولوجية .

٣ ـ البروتينات وهى خاصة ببناء الجسم وعمل السوائل الجسمية .

٤ ـ الماء والاملاح المعدنية وهى مواد حافظة ولازمة لبناء العظام وعمل سوائل الجسم من دم وافرازات .

٥ ـ الفيتامينات وهى مواد لازمة وجودها للوقاية من الامراض .

ولذا كان من الواجب أن تكون جميع هذه المركبات موجودة فى كل وجبة يحصل عليها الانسان حتى يمكن للجسم أن يقوم بوظائفه الحيوية المختلفة ، وغياب واحد من هذه المركبات يسبب ارتباكات فسيولوجية تنتج عنها الظواهر المرضية المعروفة .

فوزى يوسف رفاعى
كيميائى

الثمن ...

بقية المنشور ص ٣٧

تقفز من السيارة تاركة اياها لمصيرها المحتوم .

ولعل سعادة النائب العام يتساءل عن سر وجود مال المجني عليه مخبأ فى صدر المتهمة ؟ ؟

وفى ذلك يقول الشهود وجلهم من أصدقاء المجني عليه أنها لما عرضت عليه حالة أبيها وحاجتها الملحة الى المال – وكانت معرفتها به حديثة العهد – أعطاها الخمسة عشر جنيها كوسيلة من وسائل الاغراء وهو يحدق فيها بنظرة ذات مغزى

وكان ذلك هو المبلغ الذى وجد فى صدر المتهمة وهى فى حالة اغماء شديد من عنف السقطة

... وبعد يا حضرات المستشارين ..

أترون فيما فعلته المتهمة جرما يؤاخذ عليه ؟

لا ياسادة ..

وارتفعت يده وهوى بقبضته على المنصة فى عنف

لقد حكم القدر العادل ولاقى المجرم جزاءه !.

فبناء على ما تقدم ، وبناء على نص المادة (..) أطلب لموكلتي البراءة !..

الحكم بعد المداولة .

وتحركت العيون من جديد الى قفص الاتهام ..

كانت المسكينة تبكى ..

وظن الجميع أن بكاءها خوفا من المصير الذى ينتظرها ، ولكنها كانت دموع الشكر وعرفان الجميل ..

يا لها من بائسة ! ..

ويا لها من سعيدة ! ..

لقد تخلى عنها كل أصدقائها ، هؤلاء الجبناء الذين رشفوا من رحيق جسدها الفتى زادهم فى لياليهم الحمراء . لقد اكتفوا بأن ينظروا اليها فى عطف ورثاء دون أن يجرؤ أحدهم على أن يمد اليها يد المساعدة

يا لهم من أنذال ! ..

أما ذلك النبيل الذى أتى خصيصا من القاهرة ليدافع عنها ، بعد أن عرف مأساتها من صديق له من معارفها ، فانها لتضحي بحياتها فى سبيل مرضاته .

يا لله .. انه نبيل يفوق الخيال ! ..

وحين اقترب منها المحامى الشاب يرمقها فى عطف وحنان .. لم تجد غير نظراتها المبللة بالدموع تشكره وهى تحاول أن تقبل يده ..

وفجأة شق السكون صوت الحاجب الخشن : محكمة ..

ومن جديد تعلقت العيون بشفتي رئيس الجلسة ..

ونطق بالحكم ، وهو يقضى بمعاقبة المتهمة بالسجن عاما مع الشغل لظروف خاصة ارتأتها هيئة المحكمة ..

* * *

وأفاقت سميحة من ذكرياتها على نور الفجر يغمر البقاع خلف نافذة الغرفة الضيقة فقفزت من الفرح مذعورة ..

ولم تلبث أن صك سمعها وقع أقدام ثقيلة توسع الخطى ..

وسرعان ما ناداها صوت خشن وجلجلة المفاتيح الضخمة تصلصل فى ثقب القفل الحديدى الغليظ ، أن اخرجي .. فمنذ اللحظة أنت طليقة ..

وخرجت تتعثر فى خطاها وكأنها لا تصدق ما تسمع أو ترى ..

ووقفت أمام مبنى السجن تحملق حواليها فى ذهول .

وحين ملأت رئتيها من نسيم الصباح الجميل ، صدمت أذنيها أنغام الموسيقى وأصوات الابواق .. فبعدها بقليل سيخرج سجين آخر أتى ذووه لاستقباله ..

وحين رأت النسوة يزغردن والرجال يرقصون ، ندت عن صدرها زفرة حارة اذ لم يكن أحد بانتظارها هى .

لم يعد أمامها سوى زحمة

نتيجة مسـابقة

هل تصلحين زوجة؟

كان الاقبـال على هـذه المسابقة عظيما وقد اجتمعت لجنة التحكيم ومنحت **الجائزة الاولى وقدرها جنيـه مصرى واحد** للاستاذ صفوت حلمى بميت غمرخلفمدرسة التربية النسوية **ونالت الجائزة الثانية وهى اشتراك سنة بمجلة بنت النيل** الآنسة احسـان ناجى ١٨ سـكة عبد الرحمن بك بالحلمية الجديدة بالقاهرة ٠

مسـابقة العـدد

ثلاث جوائز لأحسن قائمة طعـام تقدم « لبنت النيـل » لمدة شهر كامل وآخر موعد لتقديم هــذه القوائم هو ١٥ أكتوبر الحالى ٠

الحياة وخلفها جدران السجن البغيض ٠٠

ولكن لا بأس فستمضى الى الامام ٠٠ فانها تعرف طريقها ٠٠

وفى اليوم التالى استقلت القطار الى القاهرة التى لم تكن قد رأتها من قبل ٠٠

وراحت تحلم بتلك المدينة العظيمة التى تخرج العمالقة النبلاء ٠٠

وتذكرت من جـديد ذلك المحامى الشـاب ويده تهوى فى عنف على المنصة ٠ ثم وهو يخرج منديله الابيض الكبير فيجفف به قطرات العـرق التى تنحدر عـلى جبهتـه العريضة ٠٠

يا لله ٠٠ ان قلبها ليخفق فى عنف وتجتاح أوصالهـا رعشة مجنونة كلما تهـادى طيفه فى خيالها ٠٠

انها لتذكره وهـو يربت على كتفيها فى حنان والدموع تكاد تطفر من مقلتيه ٠٠ ثم همسـاته المليئـة بالحسرة والامل ٠٠

« عام ويمضى ! ٠٠ تعالى الى حـين يطلق سراحـك ، وسأمهد لك سـبل العيش الشريف »

وماذا تريد هى غير ذلك ؟ لقد وعدها ، وانها لذاهبة اليه من فورها ٠٠

لم يعد لها فى الحياة سواه بعد أن فقدت والدها ٠

آه لو يعلم أنها استقامت وصانت جسدها طيلة العام! ولكم أساء الحراس الشبان معاملتهـا حين رفضت فى اصرار عروضهم ٠

لقد أقسمت أنها لن تبيع جسدها بعد الآن ٠٠ فقـد أحبت ٠٠

آه لو يعلم كم تحبه !٠٠

وحين وصـل القطار الى القاهرة ، أسرعت الى مكتب المحامى الشـاب الذى عاش فى خيالها عاما بأكمله ٠٠

وفى الصباح غادرتالمكان الذى دخلته مرفوعة الرأس متزنة الخطى متهلة الوجـه ، غادرتـه منكسـة الرأس مضطربة الخطى ٠٠ ذليلـة النظرات ٠٠

لقد اختفى الامل الحلو من عينيها ليربض الاسى العميق ٠٠ واليأس والقنوط !

لقد عرفت أنالرجالسواء ٠٠ ذئـاب جائعـة تنهش الاعراض ٠٠

حتى ذلك الذى أحبته ٠٠ وكانت تظنـه ملاكا ، ليس من البشر ٠٠ قد تقاضى هو الآخر الثمن ٠٠

ومضـت من جـديد لتستقبل الحيـاة ٠٠ تعيش بجسدها ٠٠ كما كانت

فؤاد القصاص



تجاعيد الوجه

بقية المنشور ص ٦

وأن يأخذ الجسم حظه وكفايته من التغذية وألا نصرف أيامنا فى الهم والتفكير .. والى صاحبة هذا الوجه الجاف أن تضع على وجهها كريما يضفى عليه نعومة وطراوة . والى هذه السيدة التى جاوزت سن الاربعين وقد هالتها هذه التجاعيد وهى ترصد معالمها على الوجه أن تجرب حظها فى العلاج الآتى : —

(١) مساج للوجه (يحسن أن يكون عند أخصائى) .
(٢) كريم به فيتامين ف
(٣) ألا تتعرض للشمس ولا للصابون المتزايد القلوية
(٤) فيتامين أ من الداخل

فلعلنا نحقق لها بعض الآمال أو نسدى لها جميلا يبقى أثره على الايام !

ستصبحين أماً

بقية المنشور ص ١٣

راقبى أسنانك

لا تنسى زيارة طبيب الاسنان من وقت الى آخر ليكشف عن الحفر التى تظهر فى الاسنان وقت الحمل وهى كثيرة الحدوث فى هذه الآونة . يجب عليك والحالة هذه أن تتعاطى الكالسيوم والمواد الغذائية الغنية بالاملاح المعدنية فانها تساعدك على مقاومة كل ضعف ينتاب الاسنان .

اعتنى بشعرك وسرحيه

يتأثر الشعر أيضا من جراء حملك ويميل الى السقوط . بادرى اذن بأكل المواد التى تحتوى على الفيتامين والكالسيوم ليمنع سقوطه . كلى ما استطعت الخضروات الطازجة والفواكه والسلطات .

صدرك الجميل

ضعى لصدرك حمالة (سوتيان) ولكن حذار من الضغط عليه والا حصلت على عكس النتيجة التى تطلبينها .

حزام البطن

البسى حزاماً خاصاً ليسند عضلات بطنك دون أن يضغط عليها . ابتعدى ما استطعت عن لبس الحمالات حتى لا تضغط على عروقك وتسبب لك انتفاخا بها يشوه منظر ساقيك

لا تلبسى الاحذية ذات الكعب العالى

استبدليها بأحذية ذات كعب قصير . لان الكعب العالى يتعب القدمين وينهك عضلات الساقين .

تلافى كل افراط

كلى حتى تشبعى ولكن اياك والشراهة . فقد عرفنا سيدات حاملات كن يأكلن ضعف طاقتهن بدعوى أنهن يأكلن عن أنفسهن وعن الجنين الموجود فى بطنهن ! لن تكسبى ياسيدتى من هذا الاكل الكثير الا شحما وترهلا . كما أن قلة الاكل تضرك وتضر صحة جنينك . ابعدى عن تناول المسكرات وقللى من شرب القهوة والشاى .

يجب أن يكون غذاؤك منوعا . اكثرى من شرب اللبن وأكل الجبنة البيضاء . تناولى بعض حبات الفيتامين المقوية . اسهرى على حسن سير أمعائك .

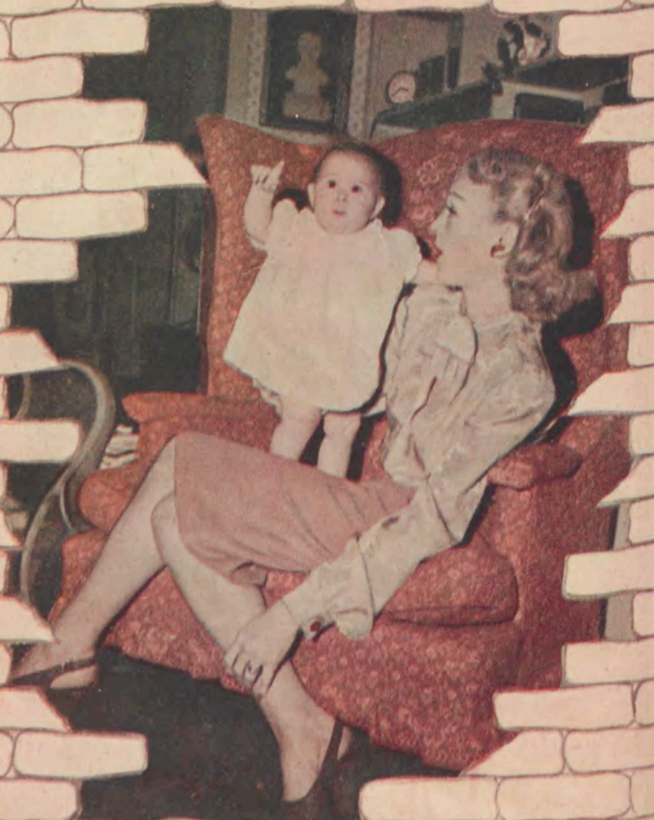
بعد ولادتك اطلبى الى من يسهر على راحتك ان يلف بطنك لفا محكما حتى اليوم الذى يسمح لك فيه بترك فراشك . لا تقومى من سريرك قبل الميعاد المحدد . ابقى فى سريرك أطول ما يمكن ولا تتركيه ابدا قبل مضى تسعة أيام على ولادتك . واخيرا ضعى حزاما حول بطنك فى الاشهر التى تتبع ولادتك .

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

سيدة بيت



ان فى هاتين الصورتين مثلا يبين لنا أن كل سيدة تستطيع أن تكون صاحبة هواية وأما صالحة بالرغم من التزامات الحياة التى تفرض عليها العمل ، فصاحبة الصورتين ممثلة نابهة معروفة ، تكسب ذهبا من فنها ومع ذلك فهى تقضى معظم وقت



راحتها فى اقتناء مجموعة من الاطباق الخزف وتشغل وقتا آخر فى ترتيبها وتنظيمها ، ثم تلتفت الى طفلها فتحدب عليه حدب كل أم تعرف واجبها ازاء ولدها

فاذا كانت هذه الممثلة — ونحن نعلم تكاليف التمثيل عند السيدات — استطاعت أن تكون سيدة بيت فنظن أن كل مصرية تستطيع أن تؤدى واجبها نحو وطنها ومزاجها وطفلها وزوجها أيضا !



ستظهر فيلم قلبى دليلى وذلك فى الحفلة الساهرة الكبرى المشمولة برعاية مولانا الملك المعظم والتى سيخصص دخلها للترفيه عن جنود البوليس المصرى ، والفيلم من اخراج وتمثيل أنور وجدى وذلك فى مساء الاثنين ٦ أكتوبر ١٩٤٧ بسينما ستديومصر بالقاهرة وسينما ريتز بالاسكندرية وسينما مصر بطنطا والكوزموجراف ببورسعيد وسينما هوليوود ببيروت